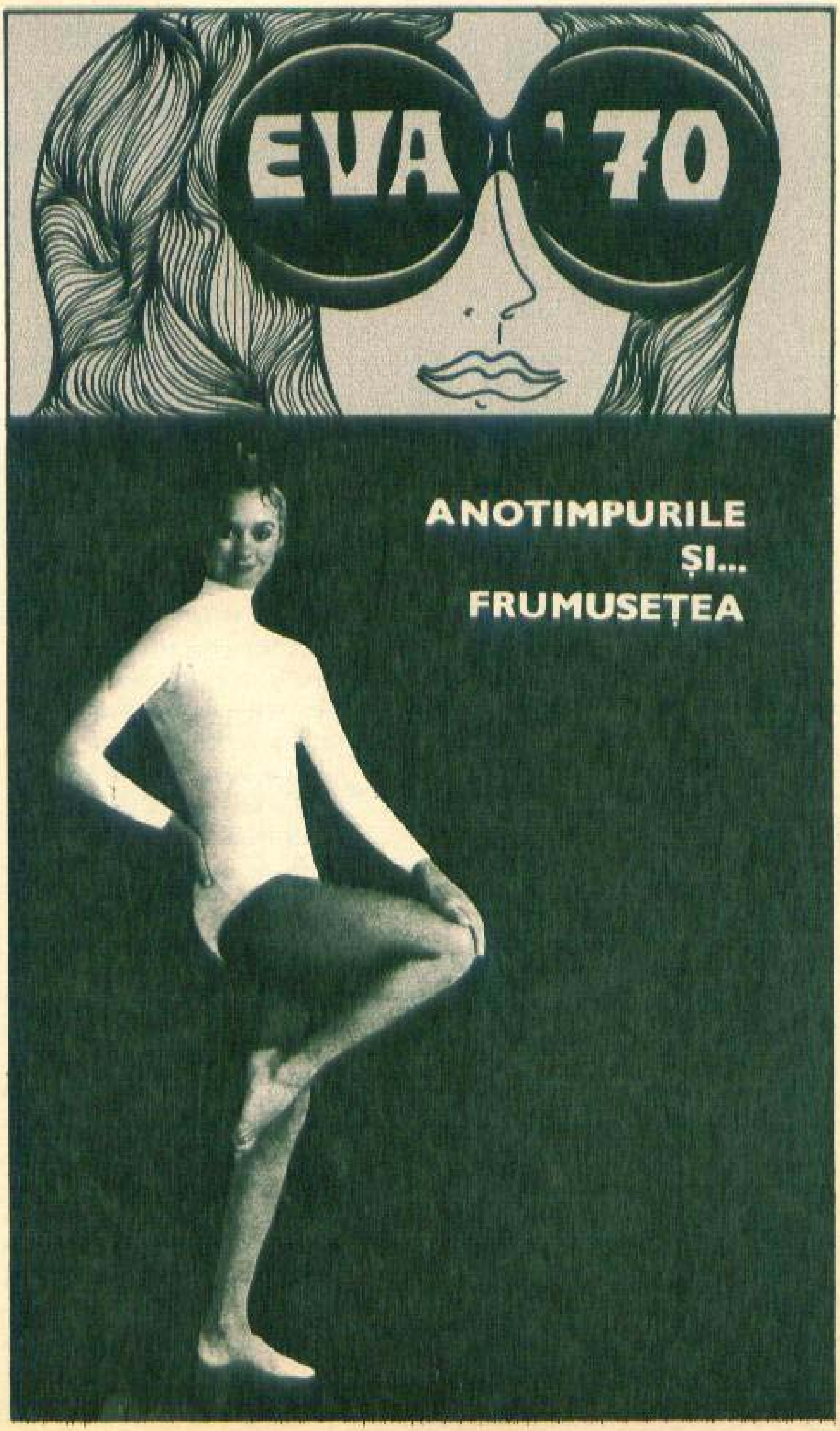

EVA '70
ANOTIMPURILE
ȘI...
FRUMUSEȚEA

«Frumusețea, acest lucru rar, atît de minunat care îmbată sufletul...»

SOMERSET MAUGHAM

Primăvara

Purtăm cu toatele, ancestral, dorința de a fi frumoase. De aceea, parcurgem fiecare, cu minuție și conștiinciozitate, acel codice al cosmeticii, care ne învață să fim armonioase în totalitate, din cap pînă-n picioare. În capitolul de față, încercăm să facem încă un pas, depășind cunoștințele îngrijirilor zilnice, delimitîndu-le în cele 4 anotimpuri.

Zilele se lungesc, soarele începe să ardă și lumina dezvăluie, crudă, frumusețea noastră puțin ofilită de iarnă. Dar s-o luăm pe rînd:

Părul. În timpul iernii, strîns în bonetă, cu pălărie sau batic și-a pierdut strălucirea și suplețea. Redați-le cu ajutorul periei pe care poate în timpul iernii ați folosit-o mai puțin. *Periatul* activează circulația sanguină, hrănind astfel firul de păr și, nu vă mirați, tonifică mușchii feței.

Părul nu se perie aplatizîndu-l. De aceea, faceți mai întîi cărări și apoi treceți peria prin fiecare meșă de la rădăcină spre vîrf. Dacă aveți o fereastră însorită, faceți această operație în fața ei. Astfel, părul va profita de soare și aer. După ce ați terminat cu fiecare meșă, procedați la un periat general de la ceafă spre frunte, de la frunte spre ceafă. Și apoi, de la o ureche la cealaltă.

După periat, *un masaj* al pielii capului este foarte binefăcător. Pentru aceasta, procedați astfel: apăsați cele zece degete ale mîinilor pe craniu. Degetele mari rămîn fixe, iar celelalte mobilizează pielea capului. Această mișcare este la început dureroasă. Un alt mijloc de a masa este acela asemănător mișcării de stoarcere a unor coșuri. Terminați fricționînd viguros pielea capului. Veți simți o plăcută senzație de destindere. Din cînd în cînd, folosiți la masaj o loțiune tonică pe care o puteți prepara chiar și dv. Iată o rețetă: fierbeți într-un litru de

apă doi pumni de urzici. Lăsați pe foc pînă scade la jumătate. Folosiți această loțiune proaspătă.

Tenul. Primăvara are o acțiune aproape nefastă asupra tuturor tipurilor de ten. Cele uscate și deshidratate își accentuează uscăciunea și deshidratarea, cele seboreice devin mai cleioase, iar acneea este cu mult mai accentuată primăvara. De aceea, prima grijă a fiecăreia dintre dumneavoastră trebuie să fie aceea de a curăța și expune fața timp de cîteva minute la abur. Aburirea poate avea de asemenea efecte tonice, calmante, descongestionante sau odihnitoare, în funcție de substanțele pe care le folosiți.

Pentru aburire cu efect tonic: măcinați în morișca de piper o linguriță de sămînță de mărar, introduceți-o apoi în apă clocotită;

calmant: într-un litru de apă care clocotește adăugați o linguriță de tei sau mușețel;

descongestionant: lăsați să fiarbă cîteva minute în apă un pumn de ace și un con de brad;

odihnitor: adăugați în apa fiartă o linguriță de alcool camforat.

După aburirea pielii înfășurati cele două degete arătătoare în tifon steril și stoarceți ușor punctele negre. Dezinfectați și aplicați o mască. Pentru a vă păstra tenul proaspăt, aplicați, mai ales primăvara, o *mască de două ori pe săptămînă*, fără să aburiți de fiecare dată pielea. Pentru a aplica o mască trebuie să vă procurați de la Centrofarm un mic mojar de sticlă sau porțelan și o pensulă.

Masca de căpșuni, una din cele mai eficace măști de primăvară, se prepară astfel: puneți într-un mojar 2—3 căpșuni, striviți-le și amestecați-le cu 1—2

lingurițe de zeamil. Dacă tenul este foarte uscat adăugați și o linguriță de smîntînă. Cînd ați obținut consistența unei paste, aplicați masca pe față și păstrați-o 20—30 de minute. Înlăturați-o cu apă călduță.

Tot din căpșuni, preparați-vă și un lapte cosmetic tonic pe care-l puteți folosi o vreme mai îndelungată. Rețeta este următoarea: extrageți și strecurați sucul de la 500 de grame de căpșuni, amestecați-l cu 50 de grame de lapte. Separat, dizolvați un gram de acid salicilic într-o sută de grame de alcool de 90%. Adăugați în compoziția din lapte și căpșuni o lingură din acest alcool.

Dinții pot profita și ei de fructele primăverii. Striviți o căpșună pe peria de dinți și periați cu ea bine dinții și gingiile.

Picioarele umflate și obosite după o iarnă grea pot redeveni suple și sprintene dacă le îngrijiți puțin. Iată cîteva posibilități: înainte de culcare, încercați sistemul celebrului Kneipp. Umpleți baia cu apă rece, atît cît să acopere gleznele, și umblați cîteva minute prin apă.

Dimineața, faceți un duș scoțian (duș cald, urmat de duș rece).

Dacă sînteți predispuse la varice, faceți de trei ori pe săptămînă o baie în care adăugați 500 grame de bicarbonat și 50 grame de alaun. Dacă aveți varice, evitați băile de soare și încercați să aplicați pe picioare zilnic comprese reci cu decocție de coada calului.

Pentru a preveni oboseala de primăvară, înainte de fiecare masă beți o jumătate de pahar de vin de salvie sau rosmarin.

Vara

Este anotimpul cel mai pretențios. Rochiile ușoare lasă să se vadă nu numai supletea siluetei, ci și frumusețea decolteului, a brațelor, a picioarelor. Vara, mai ales, trebuie să fiți perfectă, din cap pină-n picioare.

Părul. Normal, se spală o dată pe săptămînă și se perie energic zilnic, timp de 5—6 minute. Cel *gras* se spală o dată pe săptămînă, cu un săpun de sulf sau acid, iar cel *uscat* o dată la 8 sau 10 zile. Dacă reușiți să aveți o zi liberă, utilizați-o pentru a vă înfrumuseța părul. Dimineața, încălziți ușor în bainmarie o jumătate de pahar de ulei cu care vă ungeți pielea capului masînd ușor. Ridicați apoi părul deasupra capului, ungeți-l bine cu ulei și acoperiți-vă capul cu un prosop. După-amiază, spălați-l cu un șampon adecvat, care va îndepărta mirosul de ulei. Părul rămîne astfel suplu și strălucitor.

Vara, o condiție a frumuseții dv. o constituie *coafura* cu mult mai greu de păstrat. De aceea, înainte de a vă pune bigudiurile, ungeți părul cu puțin fixativ diluat cu spirt.

Pentru ca tenul dv. să rămînă luminos și neted, îngrijiți-l cu multă atenție. Cel *gras*, demachiați-l în toate serile cu săpun. Puteți să vă spălați cu același săpun și dimineața, cu o periuță moale sau cu o pensulă. Treceți apoi peste față o bucată de pînză din bumbac îmbibată cu o loțiune

SECRETELE LOR SÎNT ȘI ALE DV.

Brigitte Bardot *lasă să i se vadă părul de culoare închisă de la rădăcină, zice că «este mai sexy». Nouă ni se pare o neglijență. Dar gusturile sînt gusturi.*

Michèle Morgan, *împotriva oboselii și minei proaste are un exercițiu preferat: cu capul în jos și stă în această poziție cît mai mult posibil.*

Catherine Deneuve *destăinuie că-și alungește genele cu ulei de ricin și că le marchează doar cu rimel. «Îmi fac niște ochi atît de naturali» — susține. Dar genele pe care machiorul i le aplică una cîte una în fiecare dimineață?*

Liz Taylor, *după turnarea filmului «Cleopatra», a făcut o perioadă de timp baie în lapte pentru a-și menține pielea catifelată. Pe urmă a descoperit că îngrășîndu-se, efectul este același.*

astringentă pe care o găsiți în comerț sau o preparați la farmacie. (Pentru a economisi loțiunea, muiați cîrpa mai întîi în apă și stoarceți-o bine. Pînza umezită va absorbi mai puțină loțiune)

Tenului *gras* aplicați-i de 3—4 ori pe săptămînă o mască cu drojdie.

Pielea *uscată* suferă îndoit de pe urma soarelui și a apei folosită abundent vara. De aceea, demachiați-vă zilnic cu un lapte emolient fără a folosi apă caldă sau săpun. De asemenea, ungeți fața, dimineața și seara, cu o cremă grasă. Crema rămîne pe față doar o oră. Oricum, nu dormiți niciodată cu cremă pe față.

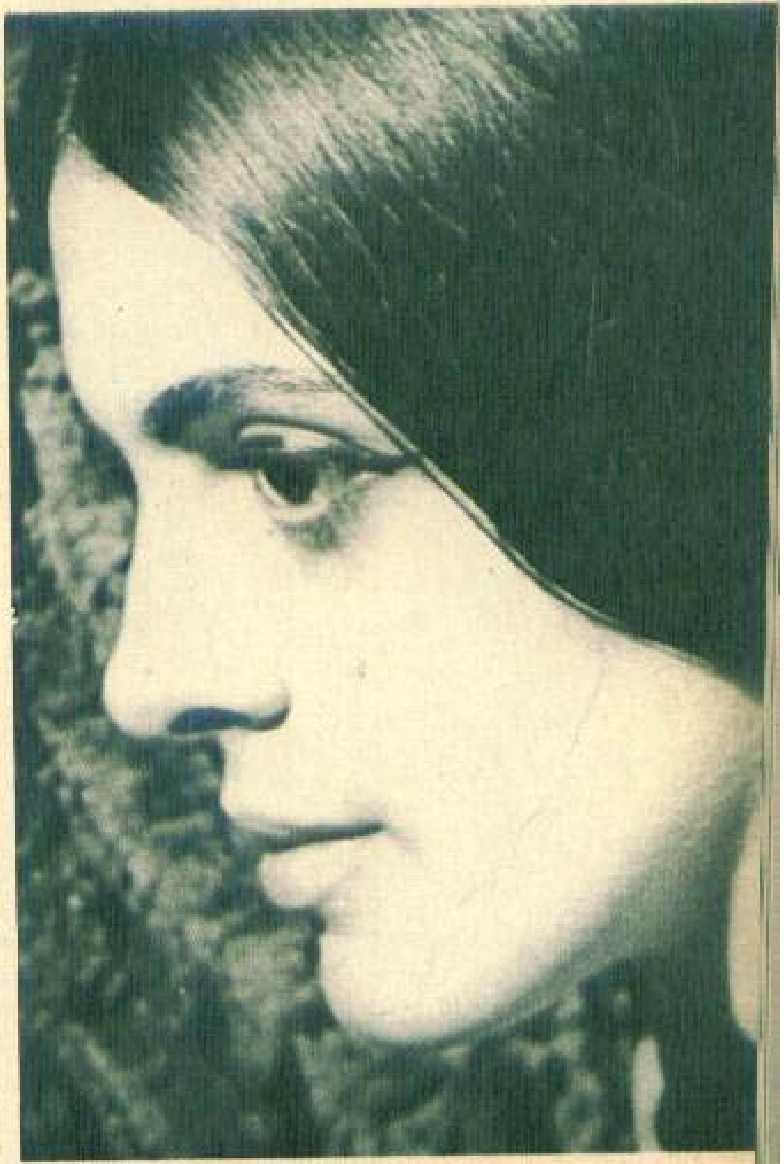
Gîtul. Nu-l uitați în nici un sezon, dar mai ales, vara. Iată un truc pentru păstrarea frumuseții lui: «biciuiți-vă» gîtul de cel puțin 15 ori cu un prosop muiat în apă rece.

Brațele. Din toate timpurile, frumusețea lor a constituit unul din atuu-rile majore ale frumuseții feminine. În baie, frecați-le cu grijă de jos în sus, insistînd asupra coatelor. Clătiți-le cu apă rece, acest excelent mijloc de a tonifica. Dacă aveți pielea brațelor îngroșată, frecați-le cu o mănușă aspră, îmbibată în apă de colonie, dacă aveți pielea uscată, masați-le ușor cu lapte hidratant.

Bustul își păstrează frumusețea numai printr-o disciplină riguroasă. Vara, cînd nu suferiți de frig, folosiți din plin dușurile reci, dar niciodată foarte reci. Dușul de mînă este foarte practic.

Pentru a vă «subția» *picioarele* dor-

miți seară de seară cu gleznele ridicate, asigurînd astfel o bună circulație în această regiune a organismului. Dacă în alte anotimpuri părul de prisos se vede mai puțin, vara e absolut obligatoriu să vi-l epilați. Fie singure, cu produse epilatoare din comerț, fie apelînd la serviciile unei cosmeticiene. Dacă vreți să vă înfrumusețați picioarele, profitați din plin de vară, mergînd cu bicicleta, sport excelent pentru coapse,sau mergînd pe jos.



Degetele picioarelor se văd și ele mai ales vara. Și nimic nu e mai jenant ca o unghie încarnată sau o bătătură nescoasă! Pentru aceasta, apelați la o pedichiuristă. Stratul de piele moartă de pe tălpi îndepărtați-l singure, frecîndu-l cu piatra ponce, apoi ungeți cu o soluție din: 1 gram de acid salicilic și 20 grame de vaselină.

Machiajul vara se păstrează cu mult mai greu. Pentru a-l fixa, lăsați să se usuce fondul de ten, după care aplicați pudra. Odată terminat machiajul, tamponați fața cu un tifon îmbibat cu apă de roze sau în apă simplă. Așteptați apoi să se usuce.

Toamna

Soarele, vîntul, căldura verii au rămas în urmă. Fără strălucirea luminii de vară, constatați că bronzul care se duce lasă în loc o piele gălbuie, cîteodată pătată, iar pe frunte și în jurul ochilor riduri fine...

O bună parte din staturile pe care le-ați folosit în primăvară, reluați-le și în acest anotimp.

Părului tern și lipsit de viață, în afara tratamentelor zilnice, aplicați-i, seara, ulei cald. Peste noapte, legați părul ntr-un batic. Spălați-l dimineața.

Dacă simțiți *pielea* aspră și îngroșată, treceți pe la un centru cosmetic și cereți să vi se facă o *desincrustație*. Dacă nu aveți această posibilitate, procedați cu multă grijă astfel: bateți un albuș de ou spumă și amestecați-l cu o lingură de mălai. Aplicați-l sub formă de mască pe față și lăsați-l să se usuce. Apoi, cu o cîrpă moale și foarte puțin umedă, frecați fața cu mici mișcări circulare timp de cîteva minute. Apoi spălați-o cu apă călduță și aplicați o cremă hrănitoare.

Toamna, folosiți din plin măștile care tonifică și pregătesc fața pentru iarnă. Afinele, strugurii ca și piersicile sînt hidratante, tonice și răcoritoare. În acest sezon, preparați-vă pentru iarnă o loțiune de castraveți. (Curățați castraveții, tăiați-i felii și introduceți-i într-o sticlă, atît cît să ajungă la jumătatea acesteia. Apoi adăugați alcool, așa încît sticla să fie umplută trei sferturi. Sticla astupată lăsați-o la soare trei săptămîni.

În acest anotimp, încercați să duceți o «campanie» de întinerire și înfrumusețare a feții dv. prin gimnastică facială. Dar, totdeauna, înainte de a începe exercițiile aplicați pe față un strat de cremă.

Pentru a împiedica ridarea obrajilor, executați două mișcări: întoarceți capul spre dreapta; întindeți și buza in-

terioară spre dreapta, așa cum fac bărbații la bărbierit. Aceeași mișcare, pe partea cealaltă; pronunțați apăsat și încet două litere: *u* și *e* alternativ, de 10 ori.

Pentru tonifierea bărbiei și gîtului: țineți capul drept, împingeți bărbia înainte cît puteți, fără să mișcați maxilarul.

Pentru combaterea ridurilor din jurul ochilor procedați astfel: deschideți ochii cît puteți de tare ridicînd sprîncenele. Numărați pînă la 25, închideți apoi, încet, ochii. Repetați mișcarea de trei ori.

Pentru ridurile orizontale de pe frunte: așezați palma stîngă orizontal pe partea stîngă a frunții și cealaltă palmă pe partea dreaptă. Încercați să ridicați sprîncenele și mușchii frontali în timp ce palmele opun rezistență.

Ziua se micșorează și sînteți obligată să lucrați la lumina artificială. Gimnastica *oculară* împiedică slăbirea vederii și poate, pentru cîțiva ani, purtatul ochelarilor (Gimnastica oculară activînd circulația singelui, tonifică mușchii din jurul ochilor și are efecte favorabile asupra sănătății nervului optic.)

Mișcările se execută după ce v-ați așezat drept pe scaun. Prima mișcare: priviți în sus atît cît vă e posibil; apoi, coborîți privirea, executați de 20 de ori. A doua mișcare: plimbați privirea de la stînga spre dreapta și de la dreapta la stînga de 20 de ori. A treia mișcare: priviți sus-jos, la stînga și la dreapta, executînd astfel cu ochii o mișcare circulară. De 10 ori. După executarea acestor exerciții, faceți ochilor o baie sărată (fierbeți 2—3 minute o linguriță de sare în 500 grame de apă).

Picioarele; umblatul cu piciorul gol, foarte plăcut vara, a îngroșat pielea tălpilor. Pentru a o readuce la normal, frecați-o cu o bucată de săpun și piatră ponce, cu mișcări circulare. După aceea masați cu următoarea cremă: seu de vacă 70 g, ulei 30 g, acid salicilic un gram. (Se prepară amestecînd pe foc într-un vas seul cu uleiul și apoi, după ce s-a răcit, se adaugă acidul salicilic.) Dormiți cîteva zile cu picioarele astfel unse.

SECRETELE LOR SÎNT ȘI ALE DV.

Sophia Loren — *ea nu mărturisește, dar e toată «construită» prin machiaj: nu are sprîncene, îi sînt desenate fir cu fir în fiecare dimineață, iar ochii i-au devenit migdalați cu ajutorul unei perechi de trăgători ascunse sub perucă... dar despre machiajul ei s-ar putea scrie un volum întreg!*

Marie José Nat *își aplică «doar» o dată pe lună o mască preparată din alge marine. Nu întrebuințează niciodată apă și săpunul, ci numai lapte demachiant.*

Dalida *ține foarte mult la părul ei: în fiecare dimineață și seară și-l perie de o sută de ori pentru a-l fortifica. Pentru seratele de gală, își pune 3—4 bigudiuri.*

Françoise Hardy *nu-și taie niciodată părul, ci arde vîrfurile cu luminarea. Credeți ca să facă economie? Nici vorbă.*

ÎNCERCAȚI ACESTE EXERCIȚII, VĂ VEȚI SIMȚI MAI TINERE

1. Așezați-vă pe podea, împingînd mîinile înapoi și sprijinind palmele de pămînt. Întoarceți brusc corpul la dreapta, lăsînd toată greutatea pe piciorul aflat pe podea și ridicați în același timp brațul stîng. Reveniți la poziția inițială și repetați pe partea stîngă. Executați de 10 ori.

2. Lungiți-vă pe podea pe partea stîngă, ținînd bustul ridicat și sprijinindu-vă cu amîndouă mîinile, așa cum vedeți în fotografie. Ridicați încet piciorul drept, cît mai sus posibil, întinzînd mușchii și trăgînd abdomenul. Executați de 10 ori, apoi repetați pe partea dreaptă. Mișcările trebuie să fie foarte ritmice.

3. Așezați-vă pe podea cu picioarele și mîinile întinse înainte. Cu o mișcare regulată mutați greutatea corpului pe coapsa dreaptă, ridicînd de pe podea piciorul stîng și în același timp îndreptînd spre stînga bustul, brațele și capul; apoi treceți greutatea corpului pe coapsa stîngă întorcîndu-vă spre dreapta. Executați de 20 de ori.

4. Așezați-vă cu genunchii apropiați și îndoiți la înălțimea pieptului. Sprijiniți mîinile de podea, apoi ridicați brațul stîng deasupra capului și, în același timp, atingeți cu genunchii podeaua în partea dreaptă răsucind coapsele. Ridicați brațul drept și duceți genunchiul la stînga sprijinindu-vă de brațul stîng. Executați de 20 de ori.

(Continuare în pag. 173)

Iarna

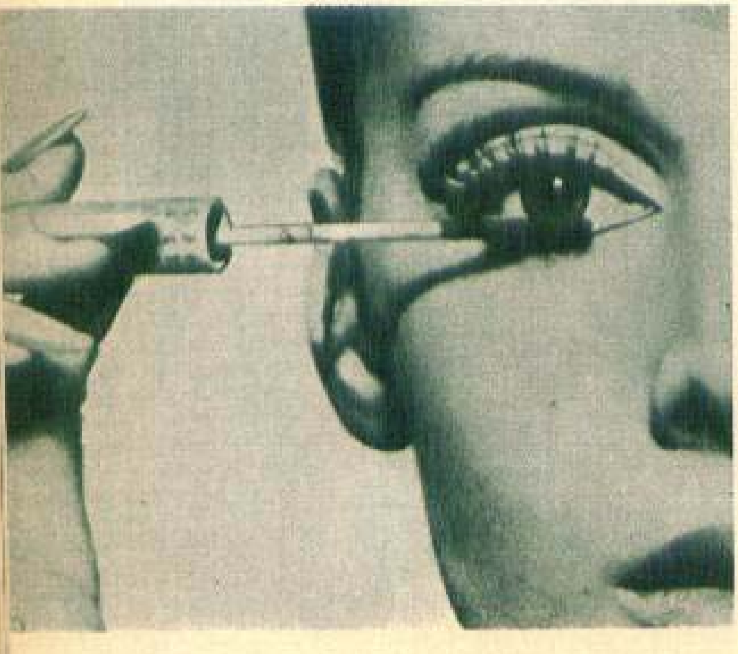
Frigul care colorează atît de plăcut obrajii nu este și prietenul frumuseții. Foarte multe dintre dv. suportați cu greu frigul. Adesea, vă simțiți obosite, vă sculați greu dimineața și, foarte grav, stați o bună parte din zi crispate.

Pentru a combate acest neajuns, încercați să luați măsuri încă de dimineață. Puneți ceasul să sune cu 30 de minute mai devreme ca de obicei. Dați plapuma la o parte, stați întinsă pe pat, pe partea dreaptă, cu piciorul drept întins. Apucați cu mîna stîngă glezna piciorului stîng și trageți spre spate. Repetați de șase ori, cu fiecare picior. Culcați-vă apoi pe spate și întindeți mîna dreaptă și piciorul stîng și invers. Repetați de șase ori. Ridicați apoi amîndouă picioarele și scuturați-le de cîteva ori. Săriți apoi din pat, deschideți fereastra și executați cîteva mișcări ridicînd mîinile deasupra capului, întinzîndu-le cît puteți în înălțime. Lăsați brațele să cadă, îndoiți genunchii și expirați. Cu mîinile pe șold și picioarele depărtate răsuciți-vă spre spate. Astfel, ați trezit și coloana vertebrală care vă va susține toată ziua.

Beți un pahar de apă minerală și «treziți» toți mușchii prin cîteva mișcări de gimnastică! Apoi, treceți la baie, faceți un duș sau frecați tot corpul cu peria sau spălați-vă și faceți-vă o fricțiune yoga (muiați un prosop în apă rece sau călduță — femeile suportă mai greu apa rece — și fricționați întîi picioarele, apoi restul corpului. Îmbrăcați fără să vă ștergeți un halat de baie și cu o perie moale muiată în apă rece frecați fața un minut). După aceea, periați părul.

Iarna, tenul trebuie apărat nu numai de frig, ci și de căldura uscată din casă. Și mai ales de deshidratare. Un medic englez a făcut o constatare

> *Adevărata frumusețe este punerea în valoare a personalității*
> H. Hubbard Ayer
>
> *Frumusețea este un efort, iar efortul este o bucurie*
> Carita
>
> *Siguranța și prospețimea sînt primele două atu-uri ale frumuseții*
> dr. N.G. Payot



deosebit de interesantă. 80% din femeile care veneau la cabinet și se plîngeau că sînt obosite, avînd și o piele ofilită și deshidratată, nu beau destul lichid zilnic, mai ales în timpul iernii. Bineînțeles, nu sufereau de sete.

Pentru frumusețea tenului dv., beți zilnic apă, ceai, sucuri, zeamă de fructe, lapte. Nu uitați, îmbătrînirea este în primul rînd deshidratare!

Cu toatele, întrebuințați o cremă pentru hrănirea *pielii*, dar nu toate știți că aceasta este o necesitate imperioasă. *(Pielea de pe corp își păstrează aspectul tînăr timp mult mai îndelungat, mai ales dacă este protejată).* Iarna deci, obligatoriu, folosiți contra frigului o cremă de protecție care permite pielii să respire, nu este prea grasă și aderă cu fondul de ten sau cu pudra. Laptele nutritiv «Farmec», un produs mai recent, este foarte indicat.

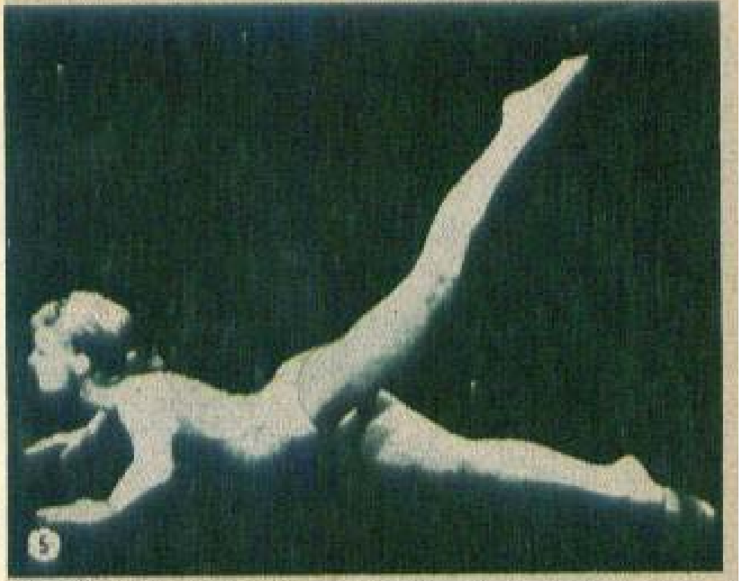
Iarna, prin excelență sezonul spectacolelor, vă impune o mină odihnită, după o zi de muncă. Pentru aceasta, folosiți «compresa japoneză»: luați un prosop, împăturiți-l în patru, pe lungime. Apucați ambele capete cu mîinile și muiați-i doar mijlocul în apă fierbinte. Stoarceți-l și aplicați-l pe ceafă. Veți simți o plăcută senzație de destindere. Procedați în același fel cu încheieturile de la mîini. Repetați operația de 2—3 ori. După aceea beți un ceai slab, cu mult zahăr. Vă veți simți imediat mai odihnită. Dacă stați întinsă pe pat, cu o mască pe față, cu siguranță o să arătați înfloritoare chiar după o zi obositoare. Iată două măști de iarnă:

1. Lăsați să macereze, la căldură, 100 g de flori de pojarniță, în 100 g de ulei de măsline. Din această soluție puteți prepara cîteva măști (adăugați la fiecare mască o linguriță de zeamil și o linguriță de caolin). (Nu uitați, iarna aveți la dispoziție și măști pe bază de suc de morcovi, de lămiie și de portocale.) 2. Încercați și o *cataplasmă de fructe uscate:* tăiați fructele uscate în felii și lăsați-le în puțină apă caldă să se înmoaie. Apoi, striviți-le pînă devin ca un pireu, pe care îl aplicați călduț pe față.

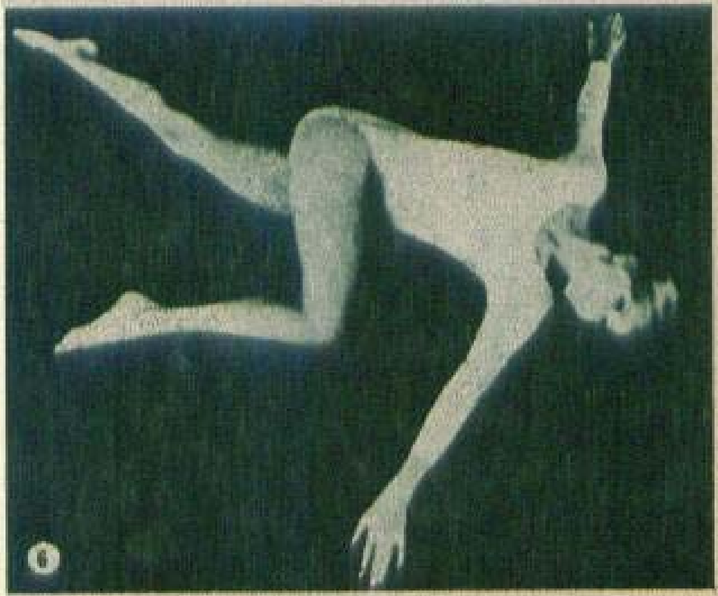
ÎNCERCAȚI ACESTE EXERCIȚII, VĂ VEȚI SIMȚI MAI TINERE

(Urmare din pag. 170)

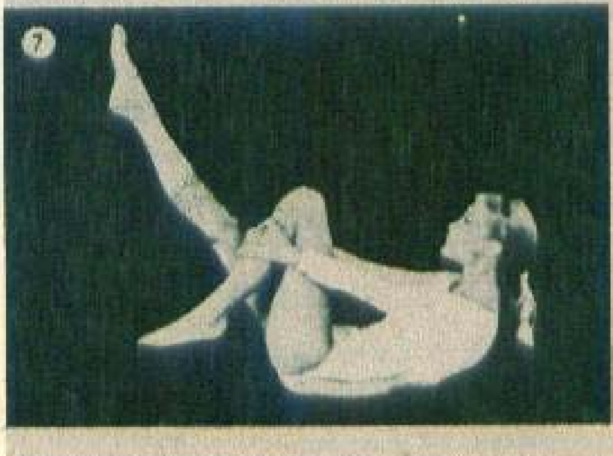
5. Întindeți-vă pe podea cu fața în jos, cu coatele îndepărtate, mîinile sprijinite de pămînt, picioarele întinse și apropiate. Ridicați deodată bustul și picioarele, sprijinindu-vă în mîini și în vîrful picioarelor și ridicînd capul și piciorul drept. Executați de 10 ori.



6. Culcați-vă pe spate cu picioarele întinse și cu mîinile în formă de T. Fără să mișcați bustul, îndoiți piciorul drept și atingeți cu genunchiul podeaua în partea stîngă. Reveniți la poziția inițială și repetați mișcarea cu piciorul stîng spre dreapta. Executați de 10 ori.



7. Tot pe spate, prindeți cu amîndouă mîinile piciorul stîng îndoit, sub genunchi. Celălalt picior îl țineți ridicat, întins și vă legănați, înainte și înapoi. Numărați pînă la zece, apoi schimbați piciorul. Executați apoi mișcarea cu ambele picioare îndoite.



8. Așezați-vă pe podea cu picioarele întinse, brațele înapoi și cu palmele sprijinite de podea. Ridicați piciorul stîng îndoindu-l și ducînd genunchiul cît mai mult posibil spre dreapta. Greutatea corpului se va deplasa pe șoldul stîng. Repetați spre stînga; repetați alternativ mișcarea de 20 de ori, ținînd abdomenul bine tras.

ADAM '70

Nu, nu ne propunem să vă prezentăm portretul unui Adam-robot conform unei romanţioase viziuni... feminine. **Adam '70 sînteţi chiar dv.!** *Plin de tinereţe, sigur pe dv., într-o excelentă formă. Rubrica noastră vă reaminteşte doar sfaturi utile, pe care dv., cel angrenat într-o trepidantă activitate, le-aţi putea omite.*

FRUMUSEŢEA? DA, FRUMUSEŢEA MASCULINĂ!

Somnul

Începem prin a atenţiona asupra acestei condiţii esenţiale a menţinerii formei masculine, căci se pare că femeile, ţinînd mult la prospeţimea obrazului lor, îşi organizează programul de somn mult mai raţional decît bărbaţii. Deci respectaţi cele 8 ore de somn! Mai exact însă: fiecare om are nevoie de un **minimum vital de somn.** Ora la care te culci nu e cea mai importantă, ci **respectarea riguroasă a unui program de somn,** a unei **ore fixe** de culcare.

Dacă nu reuşiţi să adormiţi uşor, iată cîteva remedii: mîncaţi seara uşor, evitaţi o alimentaţie bogată, băuturi excitante; faceţi o plimbare de un sfert de oră în aer liber; beţi o infuzie caldă; protejaţi-vă de zgomot. Baia sau duşul de seară să nu fie nici calde, nici reci; aerisiţi-vă camera fără a abuza de geamul deschis; dormiţi pe un pat tare, acoperindu-vă cu cuverturi moi şi călduroase. Dacă dormiţi puţin, nu disperaţi! Napoleon, Edison, Darwin dormeau puţin...

Sforăiţi? Soţia dv. se plînge? Oricît e de neplăcut, e totuşi un simptom că dormiţi bine. Nu există nici un remediu pentru a înceta să sforaiţi decît încercînd să dormiţi doar pe o parte şi nu pe spate. (Pentru aceasta, un medic american propunea chiar să dormiţi cu o... minge în braţe!)

La sculare

Nu întîrziaţi în pat după ce v-aţi trezit. Cîteva minute de gimnastică vă păstrează tinereţea, vitalitatea!

IATĂ CÎTEVA EXERCIŢII:

Respiraţi, respiraţi, respiraţi!

- În faţa ferestrei deschise inspiraţi adînc pe nas! Cînd aţi ajuns la un punct maxim, păstraţi-vă suflul un minut dacă puteţi. Repetaţi de cîteva ori. La început veţi obosi repede. Nu repetaţi un timp îndelungat. E preferabil să obţineţi recordurile (să puteţi exersa 5—10 minute) în timp.
- Respiraţi pe o singură nară (pe cealaltă astupînd-o şi invers). Vă veţi mări astfel capacitatea de respiraţie.

Dezvoltaţi-vă umerii: În picioare, rezemat de un perete, cu mîinile pe şolduri, ridicaţi umărul, inspirînd, coborîţi-l apoi încet, expirînd. Repetaţi de 10 ori.

Lărgiţi-vă bustul. Cu picioarele depărtate, apăsaţi mîinile pe piept; cu o mişcare bruscă azvîrliţi-le în spate. Repetaţi de 10 ori.

Suplu, fără burtă. Din poziția culcat pe spate cu brațele în prelungirea trunchiului, aduceți un picior pe torace, îndoind genunchiul. Repetați, schimbînd piciorul.

Sau: culcați-vă pe spate, cu picioarele sub o mobilă. Ridicați-vă pînă la poziția așezat.

Baia sau **dușul** stimulează circulația și fortifică nervii. Temperatura apei nu e întîmplătoare. **Apa nu e tolerată decît de persoane foarte sănătoase.** O baie rece (aproape de nerecomandat pentru o femeie) întinerește și dă organismului masculin rezistență. Dar pentru o toaletă rapidă preferați apa călduță, care destinde. Ștergeți-vă bine cu un prosop aspru. Fricționați-vă cu puțină apă de colonie dacă pielea e grasă, sau cu ulei dacă pielea e uscată.

Barba. N-are importanță cu ce vă radeți: cu mașina de ras electrică, cu mașina de ras obișnuită sau chiar cu briciul. Totul e să vă radeți bine! De aceea nu **schimbați des ustensilele.** Pielea ține la obiceiurile ei!

Cremă de ras, săpun sau pămătuf? În ultima vreme e preferată mai ales crema. Și nu e rău. Dar nici săpunul nu e, cum cred unii, mai puțin bun. Totul e să te freci cel puțin 2 minute cu săpun înainte de a te rade. Înainte de a vă săpuni, o compresă caldă liniștește.

Lama subțire sau groasă? Cea subțire este pentru bărbile cu fire care cresc sucit sau pentru un ten ușor iritabil sau cu acnee. Pentru o barbă obișnuită, cu fire sănătoase, este bună o lamă groasă. Aparatul trebuie mînuit din direcția părului și nu invers.

Mașina electrică. Nu o înlocuiți chiar dacă după primele întrebuințări irită. Lăsați timp pielii pentru a se acomoda cu ea!

După ce v-ați ras și spălat, dacă aveți timp, aplicați o compresă fierbinte, apoi una rece pentru a închide porii.

Dinții. Îngrijiți, sănătoși dau un aspect plăcut figurii dv. Peria de dinți se alege aspră, cît de aspră o suportați! Curățați-o totdeauna cu apă rece! Două perii sînt mai bune decît una, iar 3 mai bune decît două (una țineți-o la serviciu). Și curățați cu periuța nu numai dinții, ci și limba.

Pentru dv., fumătorii, iată un remediu pentru a albi dinții: spălați-vă de două ori pe lună cu o soluție compusă din o lingură de apă oxigenată și un pahar de apă.

Pentru a vă păstra dinții sănătoși, mîncați seara morcovi sau mere.

Învățați de la vedete. O vedetă masculină de la Televiziunea franceză a fost întrebată care sînt secretele prospețimii obrazului. «Secrete eu, nici gînd!» a răspuns mirată vedeta. «Sînt pur și simplu un bărbat curat. De două ori pe săptămînă fac cîte o baie de abur pentru a elimina toxinele și a lăsa porii să respire. Zilnic îmi spăl obrazul cu apă caldă și săpun și apoi cu apă rece. Asta e tot.» Încercați și dv.!

Parfumul. Nu e tolerabil decît dacă sînteți foarte curat și oricum de loc transpirat. Pentru un bărbat un parfum violent este exclus. Parfumul face parte din dv., vă anunță o prezență. De aceea e preferabil să folosiți o apă de toaletă discretă, o lavandă, de pildă. Nu vă parfumați cînd mergeți la serviciu. Dimineața lăsați să vă facă acest serviciu un săpun bun.

Dar, nu uitați, parfumul ține de plăcerea de a trăi și e un exemplu de lux, pe care ni-l oferă chiar florile, natura.

Haina nu face pe om...

De acord! Și totuși o ținută îngrijită este indispensabilă omului modern! Ea îi dă ușurință gesturilor, siguranță. Eleganța masculină, mai ales, nu constă **în a căuta și alege excentricitatea, ci confortabilul, sobrietatea.** A fi bine îmbrăcat! Expresia exclude împopoțonarea, îmbrăcămintea zgomotoasă și presupune găsirea unui echilibru.

A ști să alegi ce ți se potrivește nu e de loc ușor, dată fiind multitudinea de formule a modei. Dar cu **bun simț** și **discernamînt,** calități indispensabile unui bărbat ce se vrea elegant, nu e greu.

De aceea:

- alegeți stofe de calitate, neșifonabile;
- evitați imprimeurile strigătoare;
- evitați să îmbrăcați haine disparate;
- nu cumpărați decît după ce ați chibzuit și știți exact ceea ce vă trebuie.

Trebuie urmată moda?

Da, fără însă a vă supune orbește, adoptînd-o mai ales în funcție de **vîrstă.** Dar **urmăriți-o,** de aproape sau de departe, căci **e un semn de tinerețe!** Oricum, temeți-vă să fiți prea conservator. **Fiți și prin îmbrăcăminte din epoca dv.!** Rețineți însă că moda **masculină evoluează mai lent, avînd un ritm particular. În detalii, mai ales.**

Silueta dv. vă impune, de asemenea, să alegeți ceea ce vi se potrivește dintr-o linie de modă.

Dacă sînteți solid și nu tocmai înalt (cu alte cuvinte dacă silueta dv. nu e tocmai discretă) îmbrăcămintea va fi obligatoriu... discretă!

Linia dv. e linia clasică, moderată, dar nu mai puțin elegantă.

În mod obișnuit evitați pălăriile mari, hainele din stofă groasă, gulere de blană, culori prea vii, o linie de croială centrată, pantaloni largi jos, haine de vară de culoare albă, cămăși de vară cu mîneci scurte și guler răsfrînt. De asemenea, preocupați-vă și de detalii: nu scăpați din vedere faptul că o pălărie îndrăzneață, o cravată într-un colorit strident atrag atenția într-un mod supărător.

Neputînd străluci prin siluetă, compensați printr-un aspect îngrijit, printr-o eleganță construită cu minuție.

Dacă sînteți suplu și înalt, toate fanteziile vă sînt permise, filtrate, bineînțeles, prin prisma... vîrstei.

Ținuta de zi

Un costum mai colorat, din aceeași stofă. Haina cu o croială echilibrată, cămăși albe sau colorate, cu guler răsfrînt, pantofi clasici sau sport. Se mai poate adăuga o vestă fantezie, dintr-o stofă foarte fină.

Ținuta de zi poate fi simplă — pantalon și pulovăr. Bărbatul ajuns la o anumită vîrstă va evita ansamblurile fanteziste în favoarea **costumelor uni.**

Sărbători în familie, teatru, ocazii etc.

Ținuta clasică este alcătuită din haină neagră și pantaloni din același material, precum și o jiletcă, pălărie

neagră clasică, cămașă albă, suplă, cu guler răsfrînt, cravata gri-argintiu, pantofi negri.

Dar tot atît de potrivită este și o ținută mai puțin «înghețată», alcătuită dintr-un costum de culoare închisă, bun la toate, suplu, și uni. Un asemenea costum e bine să fie făcut cu dublu pantalon.

Pentru dineuri, nunți

Haina neagră cu pantalon asortat, cu guler negru, cămașă scrobită, pantofi negri, dacă se poate de lac. Adesea, în aceste ocazii puteți purta smoking sau frac.

Atunci cînd sînteți împreună cu o femeie, încercați ca ținuta dv. să nu distoneze cu cea a partenerei. Dacă aceasta este elegantă, nu vă îngăduiți să fiți neglijent. Dar, rețineți, e mai neplăcut ca bărbatul să fie mai elegant decît însoțitoarea sa! Invers, e mai scuzabil...

Cîteva sugestii pentru ținuta dumneavoastră în diferite ocazii

- Cînd cumpărați un halat de baie, căutați să nu fie nici lung și nici greu pentru a-l purta și vara pe plajă.
- Nu purtați pulovăre în culori stridente, ci alegeți întotdeauna tonurile recunoscute prin discreție: bej, gri sau tonurile dulci.
- Cînd purtați un costum gri, în privința cravatei, permiteți-vă orice fantezie. Dar dacă vreți totuși un sfat asupra unei culori: faceți să se potrivească cu tenul dv.
- Din trei piese: costum, cravată, cămașă — două trebuie să fie uni.
- Cînd căutați un fular, alegeți-l cu motive discrete. Tonurile de bej pe un fond de cașmir însoțesc totdeauna un ansamblu îngrijit. Fularul alb este mai ales indicat pentru o ținută de mare ocazie.
- Nu uitați: pălăria de fetru neagră este rezervată ținutei de ocazie. Pălăria înaltă este pentru ceremonie. Pentru toată ziua se poartă pălăria tare, pentru seara o pălărie moale.
- Mănușile sînt făcute pentru a fi purtate. Nu fiți domnul care le ține doar pentru a fi văzute. Purtați mănuși în culori stinse. Altfel «se văd» prea tare mîinile. Rețineți: purtatul mănușilor implică pe acela al pălăriei.
- Încălțămintea pe care o purtați trebuie să îndeplinească o condiție: să se armonizeze cu ținuta dv. Pantofii cu tălpi groase sînt pentru o ținută sport, cei cu tălpile suple pentru ocazii.
- Un bărbat de bun-gust nu poartă decît următoarele bijuterii: verighetă, ceas și butoni la manșete.

Cîteva precizări de... politețe

- Sărutul mîinii, acest gest simbolic de curtoazie, iată o practică care duce la nenumărate greșeli. Niciodată nu sărutați o mînă înmănușată. Pe stradă, gestul se evită. Cînd mergeți într-o vizită, sărutați mîna stăpînei casei, dar opriți-vă dacă numărul invitatelor este prea mare.
- Cînd sînteți prezentat unei femei, spuneți-vă doar numele și prenumele, niciodată funcția. (Dar cînd stați de vorbă sau în corespondență vă puteți adresa cu formula: domnule inginer etc.) Și nu uitați, e de prisos să rostiți «încîntat că vă cunosc»; e obligatoriu să vă sculați în picioare...
- Cine salută primul pe stradă? Un bărbat mai tînăr pe unul mai bătrîn și întotdeauna un bărbat pe o femeie. Dar nu vă opriți dacă ea nu s-a oprit și nici nu întindeți mîna dacă nu face ea acest gest.
- La teatru întotdeauna femeile și... invitații au locurile cele mai bune. În antract, însoțiți întotdeauna femeile.

Moda este un lucru serios căruia i se datorează respect.
J. Chardonne

Cînd soția nu-i acasă

De multe ori, soția gospodină este o eroină necunoscută și care nu este apreciată decît cînd pleacă de-acasă. Cîte probleme nu se ivesc pentru un bărbat în lipsa ei! În primul moment, își face planuri și speră că-și va lua pentru o bucată de vreme obiceiurile de burlac, că el se va «descurca» cu gospodăria, că femeile fac prea mult caz de grijile lor... Euforia libertății durează de la subiect la subiect, cîteva ore sau cîteva zile, pînă cînd se lovește de «realitățile» gospodăriei.

Lăsind „filozofia" la o parte, să le dăm cîteva sfaturi bărbaților pentru a trece cu bine impasul singurătății.

Sculatul dimineața și plecatul la serviciu sînt mult mai agreabile cînd se servește micul dejun, căruia nu trebuie să-i minimalizăm importanța. În multe cazuri, oboseala de la mijlocul zilei se datorește grabei de dimineața... Pregătiți-vă de cu seară ceașca, farfuria, zahărul și tot ce este necesar pe măsuța din bucătărie. Cumpărați gem, miere, brînză, alimente care nu se alterează. Cum v-ați sculat, puneți rapid așternutul la aerisit și profitați de fereastra deschisă ca să faceți cîteva mișcări de gimnastică și de respirație; vă veți simți în formă pentru începerea unei zile de muncă. După aceea, puneți ceaiul la fiert. Dacă nu aveți curajul să vă pregătiți ceai sau cafea cu lapte, beți un pahar de apă minerală și mîncați consistent. Vasele muiați-le într-un lighean cu apă; se vor spăla mai ușor la întoarcerea acasă.

Strîngeți așternutul. Nu există nimic mai demoralizant, decît să vă întoarceți, după opt ore de muncă, într-o casă cu patul «nefăcut»... Aveți grijă, înainte de plecare, să închideți geamul, căci în lipsa dumneavoastră vîntul sau ploaia poate provoca mici «dezastre». Nu neglijați zilnic ștersul prafului, la 2—3 zile măturatul, stropitul florilor.

Amînarea acestor operații care durează puțin, doar cîteva minute, vă va scuti de o activitate mult mai grea.

Ca să cîștigați timp dimineața, faceți-vă toaleta seara (nu uitați să spălați baia după dv.) și pregătiți toate lucrurile de îmbrăcat pentru a doua zi (inclusiv lustruiți pantofii).

Lipsa soției nu vă scuză aspectul neglijent.

Spălatul lucrurilor este o adevărată tragedie a vieții de burlac, atunci cînd nu ajungeți la «Nufărul». Spălatul depinde de natura materialului. Dar aproape totdeauna înmuiatul rufelor cîteva ore în apă rece ușurează munca.

Ca și la curățenia casei, vă sfătuim să nu lăsați spălatul de azi pe mîine, ca să se adune multe rufe; cîte una se spală mult mai ușor; cînd s-au strîns mai multe este mai puțin plăcut. Nu muiați rufele colorate cu cele albe, căci primele pot să piardă din culoare și să păteze pe celelalte.

Cămășile și ciorapii din fire sintetice se spală în apă călduță cu «Perlan» sau fulgi de săpun. Se dizolvă 1 lingură de «Perlan» în 2 l de apă călduță. Dizolvarea se face prin agitarea cu mîna. Rufele care au fost în prealabil muiate se spală prin apăsare ușoară cu mîna, fără

frecare. Se clătesc în apă călduţă şi în 2—3 ape reci. Cu «Perlan» se spală şi tricourile de lînă. Toate lucrurile de lînă sau fire sintetice se spală în acest fel! Nu se storc prin răsucire, ci printr-o uşoară apăsare, după ce au fost înfăşurate într-un prosop.

Cămăşile se pun la uscat agăţate pe un umăr de lemn; ciorapii se agaţă ca orice rufă cu cîrlige, iar tricourile se întind la uscat pe suprafeţe netede, pe o pînză, evitîndu-se expunerea la soare sau la altă sursă de căldură.

Călcatul pantalonilor. Operaţie pe care cei mai mulţi bărbaţi o cunosc. Totuşi, vă reamintim: înainte de călcat, pantalonii să fie scuturaţi şi periaţi; se vor scoate eventualele pete. Petele de grăsime se scot aplicînd pe pată o linguriţă de talc. Se lasă cîteva ore şi se scutură; petele de cafea sau zahăr se scot cu apă. Petele de noroi se perie, după aceea se curăţă cu apă rece. Dacă nu ies, atunci se spală partea pătată cu apă cu amoniac (o lingură de amoniac la 1 l de apă). Se limpezeşte cu apă rece.

După aceste operaţii, aranjaţi pantalonul pe o suprafaţă plană, pe masă sau scîndura de călcat. Nu călcaţi pe mese lustruite, căci căldura fierului va distruge lustrul.

Luaţi o cîrpă udă şi stoarceţi-o bine. Aşezaţi pe rînd fiecare picior de pantalon cu partea care formează genunchiul în sus, aşezaţi cîrpa pe această parte şi călcaţi. Astfel se va netezi partea deformată de la genunchi. După aceea, aşezaţi fiecare picior de pantalon astfel încît cusăturile de la manşetă să fie puse una peste cealaltă şi dunga să pornească de la pensa care este făcută lîngă talie.

După ce aţi călcat pantalonul, lăsaţi-l să se «răcească» (Îmbrăcîndu-l cald, se deformează din nou).

Pantalonii din tergal se calcă cu fierul călduţ.

...Poate că învăţînd unele bune obiceiuri în lipsa soţiilor, veţi continua să le aplicaţi şi la întoarcerea lor acasă.

Curaj, dragul meu

Umor

Fără cuvinte

CARTEA DE BUCATE A BĂRBATULUI

Marii gastronomi şi bucătari din lume au fost şi sînt bărbaţi; cu toate acestea, nu toţi confraţii lor sînt pricepuţi cît de cît la bucătărie. Am făcut o anchetă printre bărbaţii rămaşi singuri pentru un timp, fără neveste, şi rezultatul a fost «trist». Mulţi au recunoscut că mănîncă mezeluri, brînză, iar cei mai gospodari au spus foarte mîndri că ştiu să facă ouă şi cartofi prăjiţi. Iată cîteva reţete practice şi rapide ca «bieţii» bărbaţi să nu moară de inaniţie în lipsa soţiilor.

Există numeroase supe în plic practice şi gustoase. Bineînţeles, întrebuinţarea lor în timp poate deveni plicticoasă dacă nu punem la fiecare o mică... notă personală.

Supă de pasăre

Respectaţi modul de întrebuinţare indicat pe ambalaj, dar pentru a-i rafina gustul adăugaţi, la alegere, următoarele:

— o lingură de pastă de roşii desfăcută în prealabil în puţină apă caldă;

— o lingură de lapte praf dizolvat în puţină apă rece şi sucul de la 1/3 de lămîie;

— pătrunjel tocat;

— foi de izmă tocate;

— ca s-o transformăm în supă de găină à la grec, amestecăm într-un castron două gălbenuşuri cu sucul de la o lămîie, turnăm treptat supa caldă (dar nu fierbinte). Fierbem 4—5 minute la foc moale şi servim.

Supa de vacă o putem drege cu un gălbenuş de ou amestecat cu 100 g de smîntînă;

— 1—2 cepe tăiate felii şi prăjite cîteva minute în unt;

— ardei verzi tăiaţi felii subţiri;

— felii de roşii;

— frunze de tarhon;

— felii de cîrnat;

— 2 ouă bătute. În timp ce fierbe supa, turnăm ouăle printr-o strecurătoare, amestecăm repede. Ouăle se întăresc, gen macaroane (nu trebuie să se lipească între ele).

— 2 albuşuri de ou bătute spumă şi amestecate cu

50 g de cașcaval ras și piper. Se toarnă această compoziție în supă, care fierbe și se amestecă timp de două minute.

Întrebuințarea conservelor de legume

Mazăre cu maioneză

1/2 de cutie de mazăre, 2 ouă tari, 100 g de șuncă, 100 g de maioneză. Amestecați mazărea cu șunca și ouăle tăiate bucăți, turnați deasupra maioneza.

Fasole verde mîncare

1/2 de cutie de fasole verde, 2 linguri de pastă de roșii, 1 lingură de unt, 1 lingură de ulei, 1 ceapă, 2 căței de usturoi, 1 lingură de mărar tocat.

Puneți la încălzit fasolea cu o lingură de unt. Separat rumeniți în ulei ceapa, usturoiul, adăugați pasta de roșii dizolvată în apă caldă, turnați peste fasole.

Pilaf cu sos de ciuperci

1 plic de supă de ciuperci, 200 g de orez, 1 lingură de unt.

Fierbem orezul în 400 g de apă împreună cu untul. Separat fierbem supa de ciuperci în jumătate din cantitatea de apă care este recomandată în modul de preparare. Cînd este gata orezul, turnăm sosul de ciuperci peste el.

Paste făinoase

Pentru a fierbe pastele făinoase, italienii ne recomandă:

— să fie fierte într-un vas mare cu multă apă puțin sărată (3 litri pentru 250 g de paste);

— cînd apa fierbe în clocote, turnăm încet pastele și lăsăm să fiarbă cu vasul descoperit;

— cînd pastele sînt aproape gata, tragem cratița de pe foc și le lăsăm cîteva minute să se umfle, după care le strecurăm.

Dacă dorim să le dăm un gust mai deosebit, putem adăuga în apa de fiert o ceapă mare în care am înfipt 2—3 cuișoare; 1—2 căței de usturoi; foi de dafin.

Paste cu sos de carne

250 g de paste făinoase fierte, 1 plic supă de carne de vită, 100 g de salam, 1 ceapă, 2 linguri de făină, 1 lingură de unt.

Fierbem supa, o strecurăm. Separat prăjim o ceapă în unt, adăugăm 2 linguri de făină, stingem cu supă, lăsăm să se îngroașe, adăugăm salamul tăiat cuburi și turnăm peste paste.

Dulciuri

Cremă de castane

1 borcan de piure de castane, 250 g de frișcă, 2 lingurițe de cacao.

Frecăm castanele cu cacao și 100 g de frișcă, eventual adăugăm zahăr dacă nu este destul de dulce. Servim cu restul de frișcă.

Desert-minut cu caise

1 cutie de 1/2 kg de compot de caise sau piersici, 1 pachețel de zahăr vanilat, 5 brioșe.

Scoatem căpăcelul de la brioșe și le scobim puțin. Deschidem cutia de compot, strecurăm fructele, punem zeama la fiert cu zahărul vanilat. Lăsăm puțin să scadă. Turnăm în interiorul brioșelor, deasupra punem caisele.

Pe bună dreptate soția lui Vico Torriani îi poate spune: «bis»

GHIDUL
TINERELOR
FETE

Ne-am propus să facem un dialog cu tinerețea, în ultimă instanță cu tine, cea care la 15 sau poate la 18 ani, dezinvoltă, te arăți lumii. Îți propun să stăm față-n față la o discuție, tu rememorîndu-ți mica ta lume plină de probleme, în familie, cu prietenii sau colegii, în societate sau pe stradă, eu încercînd să ghicesc, prin deducție logică, ce-ți mai trebuie ca să fii o fată a zilelor noastre.

Nu uita că în discuția noastră, eu sînt prietena ta, confesoare înțelegătoare, gata oricînd să te ajut să descifrezi ecuațiile integrale ale vieții, că nu te voi trăda, în neștiința sau teribilismul tău, căci dincolo de toate sînt tînără și sînt pentru tine.

Am învățat de la tata ce se învață și de la mama ceea ce nu se învață.

Victor Cherbuliez

Simplitatea este tovarășa adevărului; după cum modestia este tovarășa înțelepciunii.

de Sanctis

În ecuație cu părinții

N-aș fi vrut să folosesc cuvintele «datorie», «recunoștință» în legătură cu părinții.

Să mă explic. În ultimul deceniu, în relațiile părinți-copii s-au schimbat multe. Este departe timpul cînd nu se cuvenea ca o fată să vorbească la masă, cînd pe la 17 ani i se alegea un soț fără să se gîndească la preferințele ei etc. Acum o tînără ridică probleme cu competență, intervine cu spirit în discuțiile părinților, are prietenii săi, iese singură, își cîștigă existența.

Totuși, cuvintele «datorie» și «recunoștință» n-au devenit de prisos. Nu trebuie oare să le fim înainte de toate recunoscători de a ne fi adus pe lume? Uităm repede că după acest dar ne-au făcut multe altele: dragostea lor, eforturile, sacrificiile, grijile lor de a ne crește... Era de datoria lor! Sigur, cu condiția de a gîndi că dragostea este o datorie. Și în acest caz, și datoria noastră față de ei este aceeași: datoria să-i iubim... Datorie și recunoștință transpuse în epoca noastră și în transformarea părinților noștri în prieteni, căci ei sînt cei mai siguri, adevărații noștri prieteni.

Desele lamentări «nu mă înțeleg cu părinții» sau «mama nu-și dă seama că și ea a fost tînără și-mi impune să nu fac exact ceea ce ea a făcut, nu mă înțelege», «părinții nu-mi dau voie la plimbare», «tata n-a vorbit cu mine o săptămînă că am venit seara tîrziu acasă» etc. etc. au și nu au justificare reală pentru că voi în ecuație cu părinții comiteți un fals. Mama și tata se gîndesc în primul rînd să nu vi se întîmple ceva, un anume lucru — neplăcut. Și nu uitați că ei au mai multă experiență de viața decît voi. Cred că viața voastră de fete tinere în familia părintească trebuie să se desfășoare în adevăratul sens al cuvîntului; gîndiți-vă că nu puteți veni și pleca, mînca sau dormi ca la un hotel, este nevoie de participarea la atmosfera familiei, la bucurii, la necazuri. Aerul de superioritate pe care-l luați uneori, să știți, surprinde prin ridicol. Chiar dacă părinții nu sînt moderni ca voi, experiența lor vă trebuie și nu vă puteți lipsi de o părere, o indicație care vă ține drumul drept. Mai ales fetele găsesc de cele mai multe ori în

mamele lor confidente de neînlocuit. Lor şi numai lor le poţi spune neliniştile şi nelămuririle tale faţă de viaţă, faţă de semeni, faţă de viitor. Ştiu, uneori, părerile voastre se ciocnesc de ale părinţilor, dar tonul cu care ripostaţi vă pune într-o lumină defavorabilă. Părinţii ştiu să înţeleagă, dar depinde de voi cum să-i faceţi să ajungă la înţelegere.

Nu sînt de acord cu alegerea relaţiilor voastre? Dacă sînteţi sigure de prietenele şi prietenii voştri, dacă în mod sincer credeţi că influenţa lor nu vă poate fi nefastă, explicaţi părinţilor. Dar evitaţi să mai vedeţi pe cei a căror prietenie v-ar dăuna. Observîndu-vă acţionind cu luciditate, părinţii voştri nu vor ezita să aibă în viitor toată încrederea în prudenţa voastră.

Vă supraveghează, vă citesc corespondenţa? Vorbiţi-le de drepturile voastre reciproce. Dovediţi-le că le meritaţi încrederea; vă vor acorda-o.

Ei vor să fie singurii care să vă organizeze timpul liber, care să vă primească confidenţele? Nu căutaţi să vă obţineţi independenţa prin strigăte şi lamentări. Deveniţi demne de... încrederea lor: nu vă vor refuza o libertate atunci cînd vor fi siguri că nu veţi abuza de ea.

Străduiţi-vă să dovediţi părinţilor că nu sînteţi irezonabilă, capricioasă, superficială, ci, din contra, conştientă, responsabilă, activă. Manifestaţi puţin mai mult interes pentru tot ce-i înconjură, îi preocupă.

Astfel, încetul cu încetul — căci pentru tot ce e important şi trainic, necesită timp — barierele care vi se păreau de netrecut vor cădea şi se va stabili înţelegerea.

Încrederea este lucrul esenţial în relaţiile voastre cu părinţii. Pentru a o face să se nască sau să renască, gîndiţi-vă cum o daţi pe a voastră pentru a obţine-o pe a lor. A-i înţelege pe părinţi, a-i ajuta, a-i vedea în adevărata lor lumină, aceasta este cheia vîrstei adulte.

În fapt, cine sînt acest bărbat şi această femeie cărora le datoraţi viaţa? Ei n-au avut întotdeauna această vîrstă, ei n-au fost întotdeauna părinţi. Ei au fost tineri ca şi voi, ca prietenii voştri; un alt ritm decît şeik îi pasiona, un alt june prim îi impresiona, au fost şi ei în avangardă înainte de a vă ceda locul. Au fost şi ei îndrăgostiţi, tineri care au devenit adulţi şi care au trecut prin aceeaşi evoluţie (în moduri diferite). Atunci pentru ce nu v-ar înţelege? Treceţi cu vederea un moment de nervozitate datorat oboselii sau vreunei griji, o interdicţie nemotivată... Înţelegere reciprocă, luciditate, sinceritate sînt cele trei puncte importante în relaţiile voastre familiale, care aduc echilibru şi armonie în familie.

Fiecare din noi trece printr-o criză de independenţă, mai mult sau mai puţin. Nu-i daţi însă curs liber pe de-a-ntregul. Este firesc să simţiţi nevoia de a zbura cu propriile aripi, dar nu acţionaţi sub impulsul dorinţei de moment sau al mîniei, s-ar putea să regretaţi mai tîrziu.

Din această criză, penibilă uneori, veţi ieşi maturizate, liberate, conştiente de voi şi de ceilalţi, descoperind echilibrul şi soliditatea legăturilor părinteşti. Într-un fel, criza de independenţă este pubertatea sentimentală a oamenilor.

AM UN PRIETEN

O elevă din clasa a X-a a unui liceu mi-a spus: «Am foarte mulți prieteni» și mi-a enumerat un șir de nume în adevăr impresionant, dar asta din cauză de confuzie. Figurau printre ei colegi de școală, băiatul care-i plăcea, băieții unor vecini, cîteva fete cunoscute într-o tabără și pe care nu le mai văzuse de jumătate de an, dar conversa cu ele la telefon, un tînăr care îi dădea telefoane, fără să-l fi văzut vreodată ș.a.m.d.

În fond, liceeana nu avea mai mult decît trei prieteni. Atît.

La școală, sau la serviciu, în cartierul în care locuiești sînt destui băieți și fete cu care te saluți, schimbi două-trei cuvinte despre lucruri cotidiene, cîteodată chiar mergeți la un film. Asta înseamnă că ești prietenă cu toți?

De la cunoștință la prietenie e o distanță cam mare. Ce garanție morală îți poate prezenta o persoană pe care ai văzut-o doar de cîteva ori, nu o cunoști prea bine și apuci să-i faci confesiuni! Cred că ar trebui în asemenea cazuri să fii rezervată și circumspectă. Prietenia presupune un sentiment puternic, fundat pe reciprocitate, pe o comunitate de afinități, de gusturi, de adevărate valori personale, pe respectul libertății celuilalt, pe discreție.

De aci înainte, viața ta presupune multe cunoștințe, unele bune, altele primejdioase. Tu singură trebuie să deosebești prietenia adevărată, care te înnobilează, de cea primejdioasă, degradantă.

Pentru ce e bine să ai prieteni de vîrsta ta? Tocmai în vederea unei împliniri. Te afli în fața unei persoane care are aceleași probleme, aceleași preocupări și năzuințe. Din schimbul vostru de idei pot să apară soluții bune pentru amîndoi, puncte de vedere noi, o emulație sau un ideal comun.

Prietenia adevărată este rară. Dar să nu pretindem devotament, reciprocitate totală din primele sale momente. O prietenie trainică poate lua ființă dintr-o camaraderie. Cu trecerea anilor ea se poate consolida. Lăsați timpul să-și facă datoria. El construiește marile lucruri.

Cea care spune că-ți este prietenă și care pare a dori să-ți fie prietenă, dar care se arată geloasă din cauza rochiei tale noi, sau îți fură camarazii sau destăinuie altora, pentru a se amuza, secretele pe care i le-ai încredințat nu este demnă de prietenia ta. Adevărata prietenă nu-ți este amică pentru ea însăși, ci pentru tine. Ai grijă să-i dovedești afecțiunea și să-i fii prietenă. Fii părtașă la grijile, necazurile sale, ajut-o să le rezolve.

Ați remarcat, de altfel, cît de puțini oameni cred în prietenia dintre o fată și un băiat? Să fie oare imposibilă? Nu, din contră.

Prietenia nu este sinonimă cu flirtul. Așa că purtați-vă fără cochetărie inutilă, fără echivocuri.

Și, dacă într-o zi un bun amic îți va declara că «în realitate nu cred în prietenia dintre un băiat și o fată», vei încerca în zadar să-l convingi de contrariul. Nu vei reuși. Cert este că un sentiment în formare a fost luat drept prietenie. Nu îți rămîne decît sau să-i împărtă-

şeşti acest sentiment, sau să renunţi la prietenia lui.

Prietenia are nevoie de timp, de încercări şi reflecţii pentru a fi durabilă.

PRIMA DRAGOSTE

Este numită prima dragoste. De ce oare? Pentru a înţelege că vor mai fi altele? Se întîmplă, însă, ca prima dragoste să fie unica şi trainica dragoste de o viaţă întreagă. O numim prima dragoste pentru că reprezintă trezirea unei inimi care mai tîrziu va înflori într-o dragoste adevărată. În orice caz nu e uşor să trăieşti această primă dragoste, atît de gingaşă în elanurile sale, în cerinţele şi manifestările ei.

Depăşită adolescenţa, ai început să priveşti băieţii cu alţi ochi, puţin surprinsă la gîndul că într-o zi unul din ei îţi va fi altceva decît un tovarăş. Şi-apoi... într-o zi, într-adevăr... Pentru ce el? Pentru că este cel mai fermecător sau pentru că ţi se pare cel mai fermecător? Pentru că te-a remarcat sau pentru că are pentru tine un sentiment aparte faţă de celelalte fete? Cine ar putea spune adevăratul motiv? Dar este senzaţional ce ţi se întîmplă. Viaţa s-a transformat, este veselă, colorată, oamenii ţi se par minunaţi... orele trec repede lîngă el şi sînt extrem de lungi în absenţă. Îl visezi, inima îţi bate cînd îl vezi sau îl auzi la telefon şi totul este atît de formidabil!

De multe ori, prima dragoste este un simplu foc de paie; născută în timpul vacanţei, piere odată cu ea sau la cea mai mică despărţire etc. Este normal, aşa-i viaţa. După cum poate să fii pusă în situaţia de a o întrerupe pentru că băiatul a arătat exigenţe pe care nu puteai, nu voiai să le accepţi. Ai făcut bine şi nu trebuie să ai nici un regret.

Prima dragoste... primul sărut? Regula nu e absolută. Totuşi, fii atentă, să nu crezi că este complet fără importanţă. Sărutul este un angajament, o promisiune de a da mai mult. Aşa că nu uita importanţa stimei în dragoste ca şi în prietenie.

ŞTII CINE-I EL!?

Nu cred că s-a fixat o medie de vîrstă de la care o fată poate ieşi cu un băiat. Se spune că bine ar fi ca înainte de 17 ani acest lucru să nu se întîmple. Numai că v-am văzut şi la 14, şi la 15 ani venind fuga la întîlnire sau grăbind pasul către o sală de spectacol la braţul unui băiat. Aici lucrurile depind foarte mult şi de optica părinţilor, de metodele lor de educaţie.

Unii părinţi îngăduie fetelor lor să iasă cînd vor şi cu cine vor. Este o libertate primejdioasă. Este destul de greu să judeci singur valoarea cuiva; este nevoie de o părere experimentată, de părerea părinţilor.

Alţi părinţi nu îngăduie de loc fiicei lor să iasă la plimbare sau distracţie cu tineri de vîrsta ei. Dacă nimic în atitudinea ta nu explică aplicarea unei reguli atît de riguroase, încearcă să-i înduplеci.

Există părinţi, şi aceştia sînt cei mai numeroşi, care

Îndatoririle de gazdă nu sînt ușoare: atenția trebuie împărțită în măsură egală tuturor invitaților.

Prezentările între tineri se fac cu dezinvoltură, simplu. Întotdeauna tînăra este cea care întinde mîna.

sint de acord, cu condiția ca să cunoască pe băiatul cu care fata lor iese în oraș.

Ar fi bine însă ca anumite chestiuni să nu le nesocotești. Tu trebuie totodată să știi cine este cel cu care mergi. Poate fi un coleg de școală, facultate, de muncă, pe care îl cunoști, să spunem bine, poate fi un prieten sau un vecin, dar poate fi și o cunoștință recentă despre care nu știi mai nimic, dar cu care ai convenit să te întîlnești. În acest caz, ți-am sugera prudența. Niște mici verificări nu strică. În primul rînd, în momentul acceptării invitației notează în surdină că vei cere și îngăduința părinților. Reacția băiatului îți va spune dintr-un anumit punct de vedere cu cine ai de-a face.

Dacă nu-i convine, înseamnă că are intenții neserioase. Mai bine contramandezi întîlnirea. Mai devreme sau mai tîrziu ar putea să-ți creeze neplăceri.

Ține seama că relațiile plăcute și echilibrate cu un băiat sînt o chestiune de atitudine, ținută și conduită.

Pe stradă. De obicei, te plimbi de mînă cu EL, vă uitați la vitrine, sau vă duceți într-un parc; e bine să vorbiți încet, potolit, să nu gesticulați; să nu rîdeți în cascade, ca să atrageți atenția celorlalți.

Depinde mult de voi ce discutați și cum influențați conversația ca să petreceți cîteva ore agreabile, fără să vă uitați voi sau EL la ceas. Feriți-vă de gesturile prea familiare, gesturile pe care băiatul le-ar face față de voi; există pericolul de a fi ridicoli și penibili pentru trecători.

Veniți totdeauna la ora fixată pentru întîlnire, căci se spune că în timp ce întîrzii el îți enumeră defectele.

La spectacol (film, teatru, concerte, muzee). Aici intervine o problemă delicată și pe care e bine s-o ai în vedere. Am auzit odată o discuție în fața unei case de bilete, la un cinematograf. Ea: te rog, eu îmi plătesc biletul. Băiatul a ripostat: dar ce, eu nu sînt în stare s-o fac? Ea: atunci nu merg, mama mi-a spus că dacă plătești tu... îmi creez obligații.

Nimic grav, dar ambii au greșit din lipsă de tact. Este adevărat că uneori fata își poate plăti biletul la un spectacol, după ce în prealabil a convenit cu băiatul asupra acestui lucru; a plăti «nemțește» este o chestiune de principiu. Dacă nu cădeți la învoială, nu insista. Poți completa: data viitoare, te invit eu, sau, cînd se ivește prilejul, faceți invitația pe loc.

Există tentativele de apropiere tandră. Nu uita că de atitudinea ta depinde și cea a băieților (brațul în jurul umerilor, mînă în mînă etc.). Cu umor și cu zîmbetul pe buze îl poți aduce ușor la ordine.

Nu te juca făcînd pe cocheta sau naiva, căci poți ajunge în situații neplăcute. Arată-te așa cum ești, ai o ținută corectă, căci numai astfel poți impune stimă.

La teatru și la concerte sau alte spectacole, pe lîngă cele spuse pînă acum, aș insista puțin asupra comportării tale în pauze și asupra ținutei. Ai văzut ce impresie urîtă fac deopotrivă fetele și băieții care într-un foyer se string roată, comentează cu glas tare, strident, cum ai auzit de atîtea ori, fumează cu gesturi ample, fiind în centrul atenției, pe cînd ceilalți spectatori stau pe margine dezaprobîndu-i. Caută să rămîi drăguță, feminină, fără ostentație.

La muzeu, expoziții, cu toate că știi multe lucruri, nu face pe savanta, nu te erija în postura atotștiutoarei.

S-ar putea ca băiatul să se sperie. Lasă-l pe el să vorbească mai mult și trage tu mai multe concluzii despre el.

La cafenea, restaurant, bar. Deși pe băiatul cu care ai intrat acum în restaurant îl cunoști de prea puțin timp, totuși ai acceptat invitația. N-aș putea spune că ai procedat bine. Evident, este mai mare decît tine; cu atît mai mult trebuie să fii prudentă și lucidă. De obicei, se invită seara la restaurant tinere peste 20 de ani Puteai să te duci cu el la film, la alt spectacol, la o plimbare (dar și aici nu în locuri stinghere), la un café-bar, dar nu aici. Acum, fiindcă ai făcut-o, specifică ora la care ai promis să fii acasă. Te codești văd, însă ai și pus mîna pe paharul cu vin roșu. În acest moment, roagă să ți se aducă și un pahar cu apă, care va contracara efectul vinului. El a cerut chelnerului și un cocktail. Te sfătuiesc să nu-l bei. Refuză delicat, manifestînd o mare atracție pentru frucadă, pepsi-cola, suc de fructe etc.

La bar, cînd evident vei fi invitată, procedează la fel.

Acum îți întinde un pachet de țigări. Sînt tari și tu nu știi să fumezi, dar nu poți lăsa să se întrevadă asta, ești orgolioasă. În cazul în care o fumezi, te ineci și rîd cei de la mesele alăturate, iar el dacă e binecrescut se scuză, dacă nu, se amuză. Poți evita. Luînd țigara, îi poți spune: o păstrez ca pe o amintire.

Cunoștințele de stradă pot fi serioase? Există acostatori de meserie cum s-ar spune, tipi care acostează pe oricine, din obrăznicie, tupeu, proastă creștere și acostatori de ocazie, cu sau fără rele intenții. După mine, e cea mai flagrantă încălcare a libertății individului, frustrarea demnității lui și oricît îmi veți spune, «dar mi-a plăcut», nu voi pregeta să vă condamn.

Totul începe de la acel inofensiv salut al necunoscutului la care uneori tu, binecrescută, răspunzi, mai ales că te-a luat prin surprindere. O regulă de politețe spune că niciodată o fată singură salutată de un necunoscut nu va răspunde. Așa că aviz amatorilor! Celor care vi se adresează cu «singurică, singurică?» sau cu expresii vulgare nu le răspundeți, grăbiți pasul, abordați o atitudine demnă, serioasă, rece.

Sînt convinsă că tu nu mai crezi în feți-frumoși care apar pe cai bidivii și fac minuni, te iau de nevastă și-ți oferă un palat de basm, dar vreau să capăt convingerea că nu mai crezi că cunoștințele de stradă pot fi serioase.

ATITUDINI

Te văd uneori în pantaloni, cu lanțuri metalice la gît, cu ochelari imenși și nu spun că nu-ți stă bine sau că îți pierzi feminitatea. Cîteodată din contră. Dar atunci cînd întîlnindu-te cu o altă fată sau cu băieți saluți: «Ce faci, bă!» și le tragi un pumn prietenesc în umăr sau pe spate, cînd te proțăpești cu picioarele depărtate și cu mîna în șold, devii ușor vulgară, băiețoasă și inabordabilă ca «fată». Dacă îți mai presari vorbirea și cu «mișto», «etete» și altele, pierzi șansa de a fi simpatizată chiar de băieți.

Cînd te întîlnești cu o cunoștință, un prieten, alteori cu un om pe care abia l-ai cunoscut, nu fii nici prea timidă, nici agresivă. Surîzătoare, degajată, cu gesturi feminine și discrete, întreținînd o conversație neangajantă, poți deveni agreabilă. Nu te strădui să joci un

...e bine să vorbiți încet, potolit, să nu gesticulați, ...ca să nu atrageți atenția celor din jur.

Cunoștințele de pe stradă pot fi serioase?

anume personaj, să imiţi o actriţă sau un star de cinema, ca să-ţi epatezi partenerul.

Nu te scandaliza cînd un băiat nu-ţi sărută mîna şi nu te grăbi să tragi o concluzie puţin îmbucurătoare despre buna lui creştere, dar nici nu-ţi retrage mîna cînd cineva se apleacă să ţi-o sărute, căci s-ar putea să se gîndească şi despre tine la fel, lăsînd la o parte faptul că faci o impoliteţe. Fii însă atentă cum întinzi mîna, în nici un caz cu ostentaţie şi îmbrăcată în mănuşă.

Cînd intri într-un local public, cu excepţia restaurantelor şi barurilor, băiatul îţi dă întîietate. Pe stradă vei merge totdeauna în dreapta lui, astfel ca tot timpul el să fie spre bordura trotuarului.

Cînd vă întîlniţi cu un grup în care nu cunoşti pe nimeni şi partenerul tău nu te-a prezentat, atrage-i atenţia cu glas tare, dar politicos: nu mă prezinţi?

Nu cere unui tînăr să te ducă într-un loc anumit, ci lasă-l pe el să propună şi dacă nu-ţi convine sugerează-i cu glas amabil un alt loc, fără a lăsa impresia unei pretenţii.

La orice întrevedere cu un băiat aminteşte-i de la început la ce oră trebuie să te întorci acasă; dacă e cavaler în adevăratul sens al cuvîntului, nu va încălca ora fixată. La fel dacă te duci la o petrecere. Sigur că trebuie să fii atentă cine te invită, în casa cui, pe cine cunoşti acolo. Nu uita să-l întrebi dacă părinţii sînt acasă; s-ar putea, în caz contrar, petrecerea să ia o întorsătură nedorită de tine şi atunci mai bine nu te duci.

Nu spun că am epuizat situaţiile în care e nevoie de o anumită comportare, dar micile mele indicaţii s-ar putea să te ajute să reflectezi asupra altora.

LA ANIVERSĂRI

De multe ori, cînd e ziua cuiva din familie sau e o aniversare, îţi face plăcere să-i bucuri cu un dar. Nu uiţi nici cînd e ziua mamei sau a tatălui, aniversarea căsătoriei lor, ziua fratelui sau a surorii, mătuşii, bunicii. Nu totdeauna ai bani disponibili pentru un cadou de preţ, dar o atenţie cît de mică îi va emoţiona fiindcă vine de la tine. Discret, sub şerveţelul de la masă poţi pune o mică broşă sau o pereche de butoni, un pachet de ciocolată etc. etc., dar totdeauna însoţite de flori cînd sînt destinate femeilor. A fi atentă cu cei apropiaţi îţi dă o satisfacţie deosebită şi, în acelaşi timp, te face prezentă şi afectiv în viaţa familiei tale.

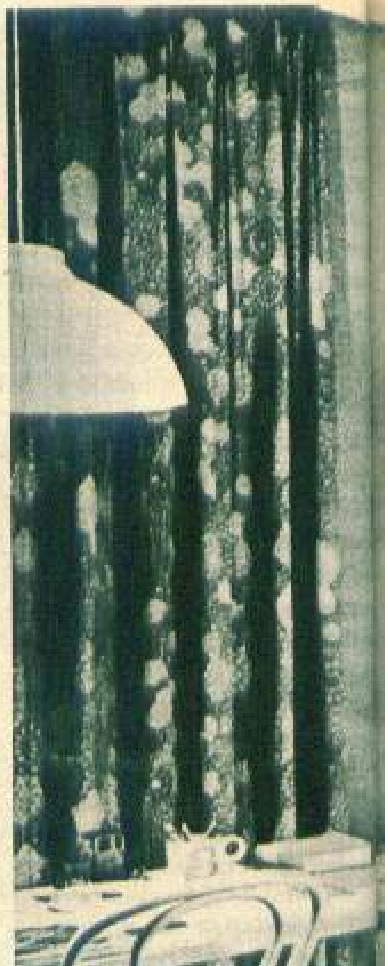
Unui prieten îi poţi oferi ţigări dacă fumează, un portvizit, un portchei, o carte, un album de artă, un obiect de artizanat; dacă îi vei face cadou un lucru făcut de propria mînă, un pulovăr, fular, mănuşi, va fi o cerere în căsătorie, aşa că e bine s-o eviţi (la fel băiatului care-ţi place sau pe care-l iubeşti).

Ce poţi primi tu? Vezi, e foarte important să ştii că anumite cadouri de la un băiat pot fi jignitoare. Dar un tînăr binecrescut nu va face niciodată unei domnişoare cadou, ciorapi, desuuri, poşete. Oricînd, florile, bomboanele, cărţile poţi să le primeşti fără sfială. Uneori, mici obiecte, ca cercei sau brăţări din metal obişnuit, un parfum, pot fi primite.

GABRIELA IONESCU

CĂMINUL NOSTRU

Apartament tip, mobilă tip
INTERIOARE CU PERSONALITATE
Sugestii de amenajare



Am scris «amenajare» şi nu simplu mobilare. Este vorba de o operaţie mai complexă, pînă cînd locuinţa devine un cămin confortabil, agreabil şi individualizat, lucru care nu se rezolvă prin simpla mobilare.

Deşi nu există reţete universal aplicabile, pot fi utilizabile în orice locuinţă unele principii de amenajare, atît pentru confort cît şi pentru partea de decoraţie.

Pentru exemplificare ne-am propus să descriem modul de echipare şi amenajare a unui apartament «tip» de două şi altul de trei camere. Modele de apartamente dintre cele construite, aproape identice, în toate oraşele ţării. Înainte de a începe mobilarea, să vedem cum sînt aceste apartamente. Am spus că sînt aproape identice şi nu întîmplător.

Locuinţa de azi este un produs industrial de serie. Pînă cînd se hotărăşte adoptarea unui plan ce va fi reprodus în zeci de mii de exemplare, se studiază foarte amănunţit ce necesităţi de locuire trebuie să satisfacă apartamentul, ce materiale şi metode de construcţie sînt cele mai avantajoase, care sînt dimensiunile cele mai economice şi altele.

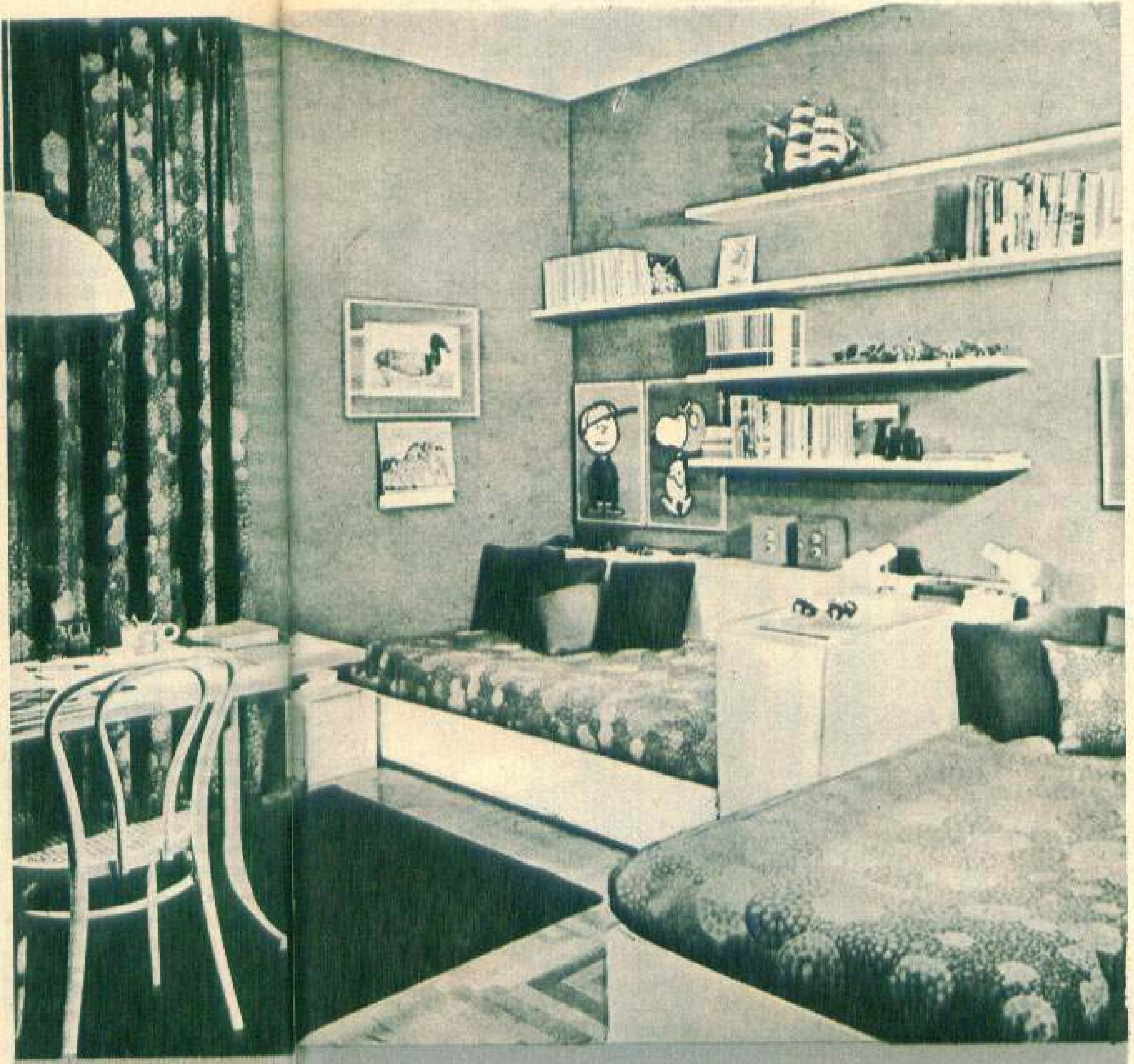
Astfel, în mod inevitabil se ajunge la o oarecare uniformizare. Dar această similitudine se bazează pe studiul atent al necesităţilor familiei şi zeci şi sute de arhitecţi caută formula cea mai avantajoasă pentru planul locuinţelor — aşa cum le cunoaşteţi. Dacă locatarul şi-ar mobila casa aşa cum a fost concepută de arhitect, ar realiza o locuinţă confortabilă, plăcută, individualizînd-o prin elementele de decor. Dar, din păcate, puţini locatari cunosc principiile care au condus la dimensionarea sau modul de dispoziţie a încăperilor. Noi vom încerca să expunem unele puncte de ghidaj şi să le exemplificăm prin sfaturi concrete.

Activităţile din locuinţă se grupează — aşa cum am mai spus în diferite articole apărute în revista «Femeia» — în cîteva funcţii importante: dormit, prepararea meselor, consumarea lor, distracţie-destindere, depozitare, lecţii, lectură. Aceste funcţii trebuie să-şi găsească amplasamentul în apartament, cu spaţiul şi mobilierul necesar fiecăreia în parte. Caracterul activităţii determină alegerea mobilei, dimensiunea şi forma ei. Apartamentele de două sau trei camere se compun dintr-un *vestibul*, mai mare sau mai mic, o *«cameră de zi»*, care este încăperea cea mai mare din apartament, cu acces direct din vestibul şi legătură cu bucătăria, *una sau două camere mai mici* pentru dormit, *baia*, *bucătăria*. Vom încerca să indicăm modul potrivit de mobilare pentru fiecare dintre aceste încăperi.

● **Vestibul.** Mobila obligatorie: cuierul. Prima grijă: plasarea. Peretele liber cel mai potrivit, unde cuierul, chiar încărcat de haine, nu îngreuiază circulaţia. Cuierul poate fi un panou-cuier din comerţ sau un vastal de pălării cu cîrlige de la «Ferometal» ori magazinele de artizanat. În cazul cînd vom opta pentru soluţia a doua, să îmbrăcăm peretele de sub cuier cu un material: plastic, textil, tapet lavabil etc. Dacă poziţia cuierului permite, de exemplu într-o nişă sau fund de încăpere, se poate monta în faţa cuierului o draperie din stofă uşoară sau pînză imprimată. Este bine ca în vestibul să găsim un loc pentru o oglindă şi un taburet. Dacă avem posibilitatea, se pot îmbrăca toţi pereţii vestibulului, pînă la înălţimea uşii, cu un material textil, pînză cu un imprimeu discret, pînză «vatir», de sac sau tapet.

● **Camera de zi** este încăperea cea mai importantă din locuinţă. Aici se desfăşoară viaţa familiei în timpul zilei. Ea înglobează mai multe grupe de funcţiuni; odihnă-destindere, luatul mesei, parte din dormit şi parte din depozitare. Cîte odată aci îşi fac copiii lecţiile sau alte activi-

(Continuare în pag. 204)



În camera copiilor, un aranjament practic, de bun gust, neîncărcat și potrivit de la 6 la 18 ani. Se va schimba doar înălțimea mesei de lucru.

Continuare în pag. 204)

(Urmare din pag. 200)

tăți. Mobilarea încăperii se realizează în concordanță cu grupele de funcțiuni.

● **Pentru destindere-odihnă-primire**, un grup format dintr-o canapea extensibilă (noaptea transformabilă într-un pat pentru 1—2 persoane), cu o măsuță și 2—3 fotolii ușoare. Se amplasează aproape de lumină (nu obligatoriu), în așa fel ca să se vadă televizorul așezat pe o mobilă specială sau într-o nișă a dulapului-bibliotecă.

● **Pentru luat masa**, un grup format dintr-o masă extensibilă de cca. 80 × 110 cm, cu patru scaune. Se așază *într-o parte*, nu la mijlocul camerei. Oricare dintre fațetele mesei poate fi lipită de un perete sau la fereastră. **Nu** constituie centrul activității și **nu** este mobila cea mai importantă din cameră. Se va căuta ca accesul de la bucătărie la masa de sufragerie să fie ușor.

● **Pentru depozitare**, o mobilă combinată «bufet-bibliotecă». Cel mai avantajos este o mobilă din elemente ce ocupă un perete întreg al camerei. În această mobilă combinată, care are părți închise și deschise (eventual și vitrine), se depozitează o parte din vesela de masă (majoritatea se ține la bucătărie), cărțile, lenjeria de masă etc. În cazul dulapurilor din elemente se poate găsi loc și pentru un compartiment de haine și rufe pentru o persoană.

● **Pentru scris**, cel mai practic este o ușă rabatabilă din dulapul «bufet-bibliotecă», formînd un așa-numit «secretar».

● **Pentru televizor**, dacă în «bufetul bibliotecă» nu se mai găsește loc pentru el, se poate cumpăra o măsuță pe rotile, care să permită o amplasare mai avantajoasă, nu neapărat și permanent în raza vizuală a grupului de odihnă.

Se completează ansamblul (în măsura locului disponibil) cu un dulăpior servantă, un lampadar etc.

Toată încăperea va avea un aspect de salon și, cu toate că are destulă mobilă, nu va părea încărcată. Satisfăcînd o mare parte a funcțiunii de locuire în mod confortabil, aranjamentul rațional dovedește că spațiul conceput de proiectant este suficient dacă se folosește rațional.

A doua cameră din apartament este așa-zisul *dormitor*. «Așa-zis» pentru că nu servește, de obicei, numai pentru dormit și nu se mobilează cu «garnitura» cunoscută ca atare. Mobila principală va fi patul-divan, amplasat într-un colț sau în mijlocul camerei. Altă piesă importantă, din păcate, este dulapul. Am spus «din păcate», fiindcă este o mobilă voluminoasă, ocupă și optic un loc mare, strivind încăperea sub masivitatea lui. Ar fi mai avantajoase niște dulapuri inzidite.

Dulapul-mobilă din comerț să-l alegem cît mai simplu ca linie, fără compartimentări fanteziste. În ultimul timp se găsesc mobile «supraetajate», foarte practice (tip «Solca»). Patul în formă de divan nu trebuie să fie înconjurat de părți lemnoase complicate. Un simplu panou din lemn sau tapisat ajunge pentru protecția pereților.

Mobila «toaletă» nu este obligatorie. Pe cît se poate, evitați-o. O oglindă prinsă în interiorul uneia din ușile dulapului ori pe unul din pereți (aleasă și amplasată cu grijă) este suficientă pentru controlul vestimentar. «Machiajul» se face la baie. Este mai bine să găsim loc în dormitor pentru unul sau două fotolii mici, cu o măsuță pentru un colț retras de lectură sau lucru de mînă. Tot aici se poate ține mașina de cusut (cine are).

Camera a treia (la unii cea de-a doua) este de obicei *camera copiilor*. Să presupunem o situație medie: doi copii de același sex. Să ne gîndim atunci cînd amenajăm camera lor că cei mici cresc foarte repede. Patul pentru copii poate servi pînă la 6—7 ani, dar de la 4—5 ani copilul poate dormi pe un divan. În lista de mobilier pe care o dăm aici, ne gîndim la copii între 6 și 10 ani.

Fiecare copil va avea patul lui, adică un divan de cel puțin 80 × 190 cm; aceste divane se pot așeza cap la cap, în lungul peretelui sau pe colț, formînd un divan colțar. În acest din urmă caz, locul pernelor va fi la extremități, la colț se vor întîlni picioarele. În ultimul timp se utilizează din ce în ce mai mult paturile suprapuse. Este o mare economie de spațiu, fără să dea inconveniente deosebite.

Mobila de depozitare poate fi un dulap comprimat cu compartimente pentru haine, cărți și alte piese de uz. Este poate mai practic însă ca dulapul pentru haine să fie o piesă separată, și pentru cărți să se prevadă o etajeră cu părți închise pentru caiete și alte lucruri. Se pot monta etajere de cărți și peste divane, la o înălțime convenabilă. Este important să asigurăm loc de lucru și de joacă la o masă pentru fiecare copil. Ideal ar fi să avem cîte o masă separată pentru fiecare. Suprafața de lucru pentru un elev, minimum 60/50 cm, deci o masă de 60 × 100 cm, poate fi suficientă pentru doi dacă au unde să-și păstreze caietele, cărțile și rechizitele. Este important să se asigure lumină suficientă de zi și artificială pentru lecții. Lumina trebuie să vină din stînga și de sus. Să se aleagă bine scaunul pe care stă elevul. Cele din comerț sînt de obicei prea înalte,

Bibliotecile — rafturi dispuse pe verticală economisesc spațiu și ne dau posibilitatea unei decorări ingenioase. Bibliotecă, o canapea, o măsuță joasă, tablouri, un covoraș — un colț al camerei de zi cu multiple utilități.

dar li se pot tăia picioarele. Pentru poziția corectă a corpului, în timpul scrisului înălțimea șederii scaunului nu trebuie sa fie mai mare de 42 cm, iar a plăcii de masă de 71—72 cm chiar la adulți. La copiii mai mici aceste dimensiuni se pot micșora.

● **Bucătăriile** locuințelor noi, curent construite, se fac, aproape fără excepție, după o schemă imuabilă. Se presupune că între spălător și mașina de gătit se amplasează un dulap-masă de bucătărie de 90 cm și peste spălător se așază dulapuri suspendate, pentru depozitarea veselei. Masa-dulap constituie suprafața de lucru, iar dulapurile suspendate, la distanța de cel puțin 40 cm peste masă, asigură loc de depozitare. Sub spălător, într-un dulap sau simplu sub o perdeluță din plastic, se păstrează găleata, cutia de gunoi cu pedală și — eventual — butelia de aragaz. (Alte sugestii de amenajare au fost date într-un număr trecut al revistei.)

Masa separată în bucătărie nu este indispensabilă. Dacă are loc, va servi pentru mesele mici, micul dejun, cina, pentru călcat etc.

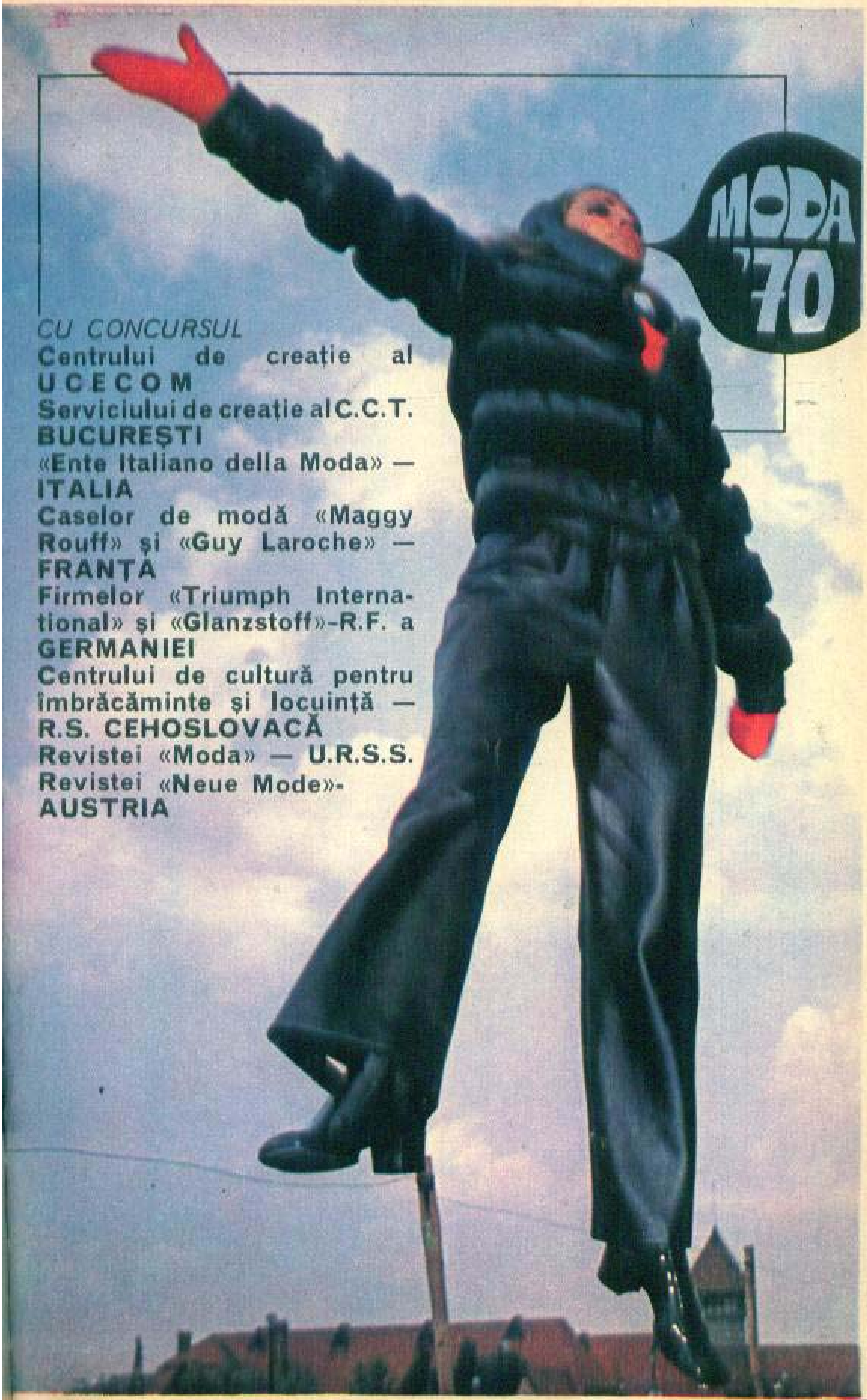
Este important ca spațiul de depozitare — cămară sau debara — să fie bine utilizat. Rafturile sînt indispensabile. Primul raft se fixează la 60 cm de la pardoseală, următoarele două la cîte 40 cm între ele, iar restul la 30 cm interval.

Această schemă, cam simplistă, a mobilării unor apartamente de 2 și 3 camere este făcută pe o anumită compoziție familială medie, ce poate suferi modificări după necesități. Nu am dat încă sugestii pentru modele, culori, alegerea și armonizarea covoarelor, perdelelor sau pentru selecționarea și amplasarea corpurilor de iluminat, care dă personalitate și diferențiază apartamentele. Despre aceste laturi ale decorării unui interior s-a scris nu o dată în revistă.

Mobilierul indicat în articolul nostru se găsește în magazine. Mobilierul de bucătărie indicat de noi este de tip «Modul», fabricat de CIL Pipera, singurul model pus de acord cu planurile de apartamente de serie.

În afară de mobilierul care se găsește în comerț există posibilități, pentru unele piese, de realizare cu mijloace mai simple. Unele sugestii le găsiți chiar în paginile Almanahului.

Arh. V. RADO


MODA '70
CU CONCURSUL
Centrului de creație al
UCECOM
Serviciului de creație al C.C.T.
BUCUREȘTI
«Ente Italiano della Moda» —
ITALIA
Caselor de modă «Maggy Rouff» și «Guy Laroche» —
FRANȚA
Firmelor «Triumph International» și «Glanzstoff»-R.F. a
GERMANIEI
Centrului de cultură pentru îmbrăcăminte și locuință —
R.S. CEHOSLOVACĂ
Revistei «Moda» — U.R.S.S.
Revistei «Neue Mode»-
AUSTRIA

ÎMBRĂCAȚI-VĂ CUM VĂ PLACE

«Totul vă este permis; modelele, țesăturile și desenele le puteți combina după bunul dv. plac. INDIVIDUALUL are, în sfîrșit, un mare preț». Astfel consemnează un mare oficios deviza modei actuale. Deci, dacă vreți să fiți îmbrăcată după ultima modă, *«Îmbrăcați-vă cum vă place!»* O, nu chiar după propria dv. fantezie! Nu după linii de dv. inventate! Deviza aceasta demonstrează una din marile potențe ale creației actuale de modă: de a lansa linii atît de diverse încît fiecare să-și poată alege după plac!

În acest context se conchide că *trăsătura distinctivă a modei '70 este ARMONIA*. Poate pentru că, mai mult ca întotdeauna, fiecare femeie își poate exprima personalitatea și mai ales rafinamentul sau, oricum, evoluția firească în materie de gust?

În avalanșa de propuneri pentru moda '70 se disting două tendințe: *una spre o modă lejeră, confortabilă, și o alta modernistă, pentru moda mai elaborată.*

În prima tendință se înscrie și creația lui Pierre Cardin, care declară că moda devine tot mai nonșalantă, pentru că omul are nevoie mai ales de confort. După părerea acestui celebru creator de modă, îmbrăcămintea anului acesta trebuie să îngăduie corpului să respire. În consecință, motto-ul colecției sale este: «Plăcere, sănătate și modă în unison».

Cealaltă tendință este reprezentată mai ales de Courrèges și Ungaro. (Courrèges continuă însă, mai degrabă, să «recreeze» femeia decît moda, creînd o îmbrăcăminte pentru un trup complet plat, lipsit de sîni...)

Astfel ne apare cu atît mai ademenitoare linia românească, care, după cum ne spune ing. Nina Angelescu, coordonatoarea creației din Serviciul tehnic al M.I.U., «evoluînd evident spre confort și calitate, se menține pe o linie sobră, clasică, încercînd astfel să obțină un rîvnit, și atît de greu de găsit de atîta vreme, echilibru»

Dominant în anul 1970 în întreaga lume rămîne însă *«stilul Saint-Laurent»*. De aceea continuăm să asistăm la o adevărată fluorescență de modele pe tema favorită a tînărului creator: *ansamblul compus din tunică și pantalon* acoperite de un fel de mantou de formă militară. Pentru a putea fi folosit din plin, ansamblul mai cuprinde și o a *patra piesă:* o fustă evazată dintr-un jerseu suplu și călduros.

Pantalonul — revirimentul anului 1970 — este indispensabil pentru îmbrăcămintea de dimineață, după-amiază și seară, din material subțire sau stofă mai plină sau dintr-un material prețios... De obicei cu o croială dreaptă, pantalonul se poartă cu paltoane mini sau supermaxi, cu tunici sau rochii. Impresionată de invazia pantalonului în moda feminină, cronicara de modă a unui ziar american, miss Ernestina Carter, exclamă: «În curînd vederea unei glezne frumoase va apărea la fel de seducătoare ca și în 1900...» (Se pare însă că miss Carter uită că în ultimii ani moda mini a lansat dimensiuni de lungime la care bărbații din preajma anului 1900 nu puteau ajunge cu imaginația.)

Dar pentru că nu toate femeile sînt tinere și nici nu au toate suplețea pe care o reclamă moda pantalonilor, și mai ales pentru că... nu tuturor le place să poarte pantaloni, pentru iarna aceasta s-au lansat *jacheta lungă și fusta în cute*. Pariziencele, entuziaste adepte ale pantalonului, s-au și lăsat seduse de această modă, caracterizată și ea printr-o nonșalanță sportivă, atît de caracteristică femeii moderne.

Dar depinde de ce și cum vă place...

Mantourile, purtate mai ales cu pantaloni, sînt tot mai mult niște jachete lungi, fără gulere și adesea fără mîneci. Deși privit cu scepticism anul trecut, în 1970 a cîștigat teren mantoul cu o croială mai amplă, îndeosebi în spate.

Oricît ar fi dat năvală în modă pantalonul, rochia (purtată nu o dată cu pantalon) rămîne însă piesa de rezistență a garderobei feminine. Concurenta ei, ușor deghizată, este tunica, o formulă de rochie mai bine adaptată pantalonului.

Rochiile sînt mai ales din jerseu suplu, foarte mulate pe corp, cu fusta largă și mîneci lungi. Creatorii speră *ca rochiile să se lungească, trecîndu-se de la mini la midi, maxi și supermaxi*. Înțeleaptă această hotărîre de a nu se lăsa numai *o singură lungime, ci... toate lungimile!*

Pentru că «Îmbrăcați-vă cum vă place!» nu este o simplă născocire, ci o deviză, să urmărim încă propuneri ale modei '70...

Pentru tinere, mai ales, s-au lansat o ava-

(Continuare în pag. 212)

Modele realizate la C.C.T. București și centrul de creație al UCECOM

ÎMBRĂCAȚI-VĂ CUM VĂ PLACE

(Urmare din pag. 210)

lanșă de *modele pitorești* de inspirație *romantică, folclorică* sau *exotică*. Se poartă rochii unduitoare, cu imprimeuri florale naive, cu fusta largă cu volane și mînecuțe bufante. Unii creatori au propus chiar să se poarte mai multe fuste cu modele diferite, unele peste altele; sau fuste multicolore lungi pînă la glezne, terminate în volane.

Un moment emoționant pentru noi și unic în istoria modei actuale *îl constituie moda de inspirație populară românească*. Încă din vară au apărut rochii, bluze și jachete cu o linie și motive luate din arta noastră populară. «Moda de inspirație românească a cucerit în acest an lumea! E o dovadă a recunoașterii frumuseții artei noastre populare, ca și a spiritului românesc în genere...» — spune H. Waldner, directorul Centrului de creație al UCECOM.

Seara continuă să aibă ca vedete tunica și pantalonul dintr-un material prețios, precum și rochiile în stilul Dior, rochiile «chemisier» cu manșete mari. Imediatul, instabilul este reprezentat însă prin *rochii din muselină sau catifea lucrate pe un fond transparent.*

Țesăturile anului 1970 încearcă să ne seducă printr-un neașteptat *joc al contrastelor*, realizat nu brutal, ci, mai întotdeauna, armonios. Vom accepta, ne vom simți noi oare bine purtînd țesături dese alăturate celor transparente? Sau țesături groase cu cele extrem de fine; sau materiale mate alăturate celor lucioase; sau în aceeași bucată de material carouri și uni? Rămîne de văzut! *Cum vă place!*

Dintre țesături ne vom reîntîlni cu *tweed*-ul, cu reliefuri mari, cu *gabardina*, iar pentru seara *catifeaua panne, moarul ondulat* și *crepul*. Dar marele succes al anului, și poate și al celor următori, îl va avea *jerseul*, care prin contexturi imită țesăturile, pentru calitățile sale. Imprimeurile sînt dominate de motive florale, infinit interpretate, deși se afirmă tot mai deschis că aceste imprimeuri au cam obosit... Desenele stridente, în multe culori, încep să-și piardă conturul foarte pronunțat, avînd tendința să se îmbine în nuanțe plăcute, de ton în ton. Se poartă încă imprimeurile geometrice și abstracte.

O evoluție interesantă se remarcă în domeniul *culorii*, acest prim factor care se impune întotdeauna într-o linie de modă. În coloritul *diurn* se aduc noi nuanțe de *maron luminos*, de *bej deschis*, aproape spălăcit, tonuri de *teracotă*, *verdele de pădure*, *auriul*, precum și diferite nuanțe de *albastru* și *roșu*, pe lîngă violetul prunelor și afinelor, culori lansate anul trecut. *Negrul* joacă un rol de hegemon în îmbrăcămintea elegantă. Catifeaua, satenul, lameul, țesăturile transparente, crepul, brocartul, toate abundă în negru. Cîteva nuanțe de violet subtil au, de asemenea, efecte somptuoase.

MODA ȘI CAN-CAN

«NU AM CE ÎMBRĂCA»

Într-o epocă în care moda făcea ravagii, expresia a rămas celebră prin paradoxul ei și a fost rostită de regina Elisabeta a Angliei în 1761. Și dacă ar fi să dăm crezare corespondenței sale secrete, nu avea decît 8 700 de toalete complete, nenumărate dezabieuri și o mulțime de stofe de toate felurile în bucăți sau cupoane.

PLICTISEALA DE A ALEGE

Doamna Campan, una din apropiatele Mariei Antoinette, nota că aceasta avea în mod obișnuit 12 toalete mari, 12 rochii așa-zise de fantezie, 12 rochii pe sîrmă, pe care le folosea la prînzuri și dimineața în micile-i apartamente pentru iarnă. Și tot așa și pentru vară. Cele de primăvară îi serveau și toamna. Rochiile erau reformate la sfîrșitul fiecărui anotimp, cu excepția unora pe care le prefera și le păstra.

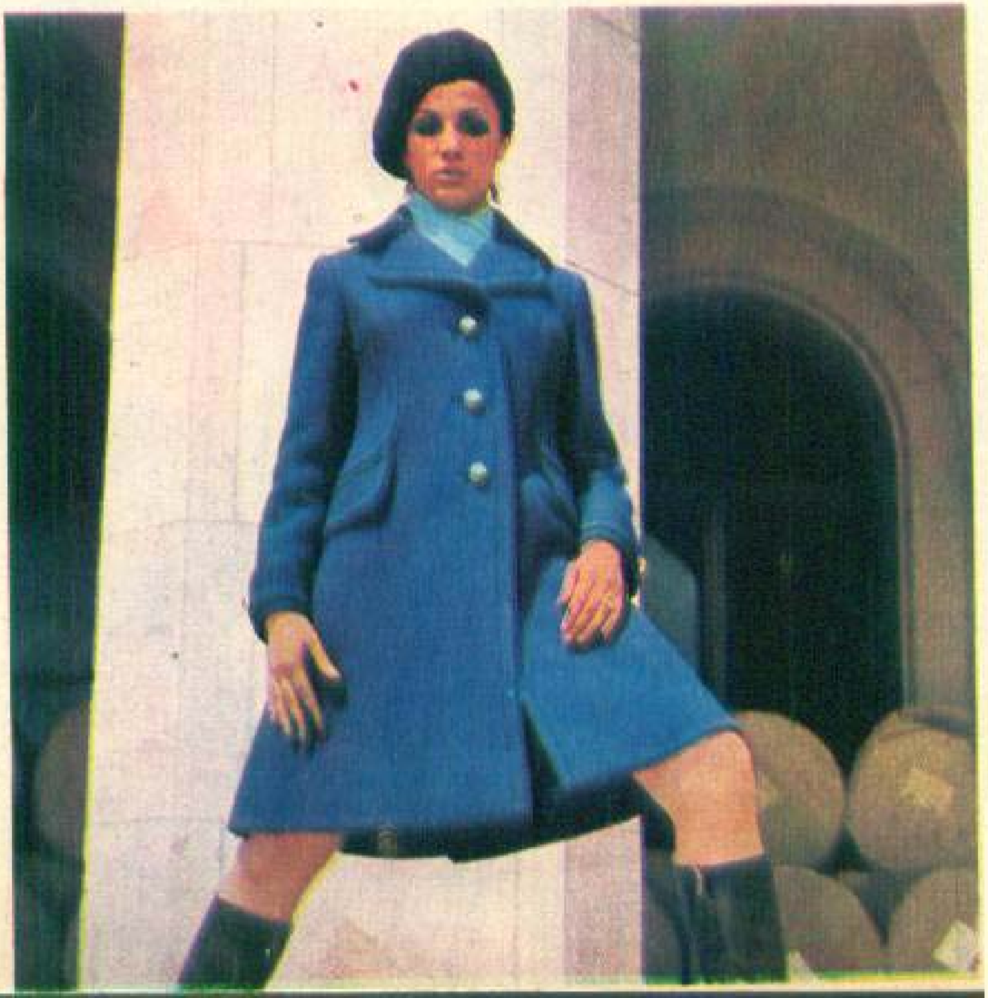
Dar toate acestea nu intrau în numărul celor care și le făcea pentru fiecare sezon. Valetul garderobier prezenta în fiecare dimineață primei cameriste un caiet pe care erau prinse eșantioane de rochii. Prima cameristă prezenta acest caiet la sculare reginei, precum și o perniță cu ace. Marie Antoinette nu făcea decît să înfigă acele pe acele materiale din care erau confecționate rochiile pe care dorea să le poarte în ziua respectivă: un dezabie, o rochie de mare ținută, o rochie de după-amiază și una pentru dineul de seară. Astfel, regina nu avea decît plictiseala de a alege...

ÎNȚELEPCIUNEA MAMEI MARGARETEI DE NAVARA

Mama Margaretei de Navara se pare că a fost cu mult mai înțeleaptă decît fiica sa, căreia îi spunea: «Fii sigură că o modă imaginată de o altă femeie va avea totdeauna drept scop să ascundă un defect al ei și să lase vizibile pe ale altora; de a ascunde frumusețea uneia pentru a și-o pune pe a ei în evidență. Femeia care vrea să impună o modă ajunge nu numai să se îmbrace ea însăși, dar și pe altele, avantajîndu-se categoric pe ea. Aceea care a inventat rochia cu trenă, care de altfel are multă majestate, ascundea în același timp picioarele sale care erau groase și late, dar și pe ale altora care erau mici și elegante».

Trei creații ale Casei de modă londoneze «Simon Ellis»

Modele ale C.C.T. București și Centrului de creație al UCECOM.



MODĂ ISTORIE ȘI CULISE

Moda (etimologic provine din latinescul *modus*, însemnînd maniere, fel individual de comportare) este acceptată mai ales ca «opinie în materie de costum», după cum spunea Balzac. Ea este un ansamblu de mijloace folosite în înfățișarea exterioară pentru a place; este, alături de frumusețea naturală, o frumusețe construită din artificii sau, mai degrabă, un ansamblu fericit de artificii pentru a întovărăși frumusețea naturală. Moda ascunde dorința de altceva, imaginație fără limite, lipsită adesea, aparent, de logică. Este capriciu ridicat la rangul de datorie, un abuz care se insinuează și căruia i se cedează... (abuz care, de altfel, ne pune cel mai adesea în valoare, fapt care ne face să-l suportăm mai ușor...)

Primele impulsuri ale sentimentului ei (căci moda este într-un fel o stare sufletească a civilizației și măsura aproape precisă a progresului) se află în acea nevoie, proprie doar omului, de frumos. Cum arăta prima haină, care nu numai că acoperea trupul, dar avea și un «altceva» necesar? Sînt amănunte din acea copilărie a omului și a modei, rămase în afara memoriei sale... Știm însă, cu certitudine, că splendoarea unor orașe ca Ninive și Babilon includea și pe aceea vestimentară. Iar luxul uluitor de rafinat al faraonilor a înfruntat mileniile; chitonul grec, toga romană și chiar austerul costum al evului mediu țin de decorul unor epoci, de un decor constant adesea de sute și sute de ani.

Despre modă se poate vorbi abia *atunci cînd începe să acționeze rațiunea sa cea mai intimă, aceea de a fi schimbătoare.*

Istoric, acest moment îl constituie Renașterea italiana. Îmbrăcămintea, devenind în totul laică, este o formă de reflectare a opulenței, devenind somptuoasă, cu forme ample, de un lux exorbitant și mai ales mereu alta. Un secol mai tîrziu, sub influența acesteia, *Franța începe să inoveze și să dea tonul în materie de vestimentație.* Și timp de trei secole, istoria modei se concentrează aproape în întregime în Franța. *În secolul al 16-lea și al 17-lea se conturează moda însăși, îndrăzneață și amenințătoare, captivantă și frivolă.* În secolul al 16-lea apar primele dantele, galoane, panglici, țesături prețioase de aur și argint. Moda devine o preocupare atît de însemnată a Curții încît amenință însăși visteria statului. De aceea, în *1573* apare «Interzicerea de a se îmbrăca și purta vreun material din aur și argint, de a întrebuința pasmanterie, franjuri și garnituri din stofe sau velur brodat în aur și argint.» Să fie oare încă una din cauzele pentru care în acest secol moda oscilează între un lux debordant și o simplitate severă?

Dar moda continuă să amenințe. În 1629 apare o nouă ordonanță prin care se «interzice întrebuințarea broderiilor din pînză de fir, de imitații de broderii, manșete și orice alte garnituri de fir pentru bărbați și femei, în orice fel de mod ar putea fi.»

Și decretele se reînnoiesc în 1634 (decretul e semnat de însuși Richelieu), în 1644, în 1677...

În secolul al 17-lea, mai ales în Franța, se creează un fel de nucleu al acelor mijloace tehnice necesare expansiunii în lumea modei. Astfel, în 1675 ia ființă pentru prima oară o asociație de croitorese de damă. Evenimentul își are semnificația lui în istoria modei. De aceea, reproducem unul din articolele statutului care ni se pare încă actual: «Maistrele croitorese sînt obligate să lucreze numai bine și conștiincios pentru lucrurile comandate. Totul trebuie să fie bine croit din stofe bune, garnisite bogat, de a pune, a aplica și înfrumuseța în tot ceea ce se convine pentru perfecțiunea toaletei.»

Tot în această perioadă (1672) se editează și *primul jurnal de modă: «Mercurul galant»,* care încearcă să reglementeze lumea elegantă.

Moda *trăiește un moment decisiv și culminant în timpul domniei lui Ludovic al XIV-lea.* Spre sfîrșitul domniei sale însă, este exilată de la Curte, trecînd în rîndul burgheziei. Culorile strigătoare ale stofelor se înlocuiesc cu postavuri negre și bleumarin. Hainele de toată ziua devin mai comode, nu prea lungi și nici prea bogate. În secolul al 18-lea *se produce și adoptarea modei engleze.* Haina franceză nu mai e decît un costum de ceremonie, cea engleză devenind haina de toate zilele.

O eliberare parțială de moda franceză, rămînînd însă tributară gustului acesteia, o marchează secolul al 19-lea. Franța este însă interesată în păstrarea supremației sale. Iată ce se spune într-o lucrare din 1805, intitulată «Eleganța»: «Amintim publicului că unul dintre cele mai mari avantaje ale Franței este acela de a lansa moda în străinătate, că politica Franței este interesată de faptul acesta. Femeia este obligată să se îmbrace ca la Paris, iar ceilalți sînt obligați deci să lucreze după Paris. Aici se află izvorul supremației noastre...»

Începutul secolului al 19-lea marchează un moment interesant și pentru Principatele române. Sub domnitorul Ghika, printr-un decret oficial

din 1831, se înlocuiește costumul oriental cu cel occidental. În țară sînt aduși mai mulți croitori din Germania. De aceea se vorbește mult de o modă nemțească...

Ne oprim aici. Secolul 20 face din modă un personaj controversat, adorat și hulit în același timp. În ultimă instanță, moda nu e acceptată numai ca un rău necesar, ci ca o cerință a civilizației. Dar despre aceasta s-a scris și se scrie mult, mult prea mult...

Pagini realizate de ANETA DUMITRIU

Trei piese de la Casa de modă «Maggy Rouff» din Paris

Anatole France:

«Dacă mi-ar fi permis să aleg din talmeș-balmeșul de cărți care vor fi publicate la 100 de ani după moartea mea, știți pe care aș lua-o? Nu, nu un roman aș lua din această viitoare bibliotecă și nici o carte de istorie; aș lua pur și simplu, prietene, un jurnal de modă, ca să văd cum se îmbracă femeile la un secol după moartea mea. Și acele cîrpe mi-ar spune mai mult asupra omenirii viitoare decît filozofii, romancierii, predicatorii și savanții la un loc».

1
2

3

1-2. Pentru ocazii, **Centrul de creație al UCECOM ne propune aceste** modele

3-4. Din nou creații de la „Maggy Rouff"

4

La Bruyère:

«Este tot atît de ridicol să fugi de modă ca și faptul de a o adopta».

Căciuliţe şi poşetă propuse pentru iarna '70 de revista austriacă «Neue Mode»

Modele prezentate de C.C.T. Bucureşti

Tunică tricotată

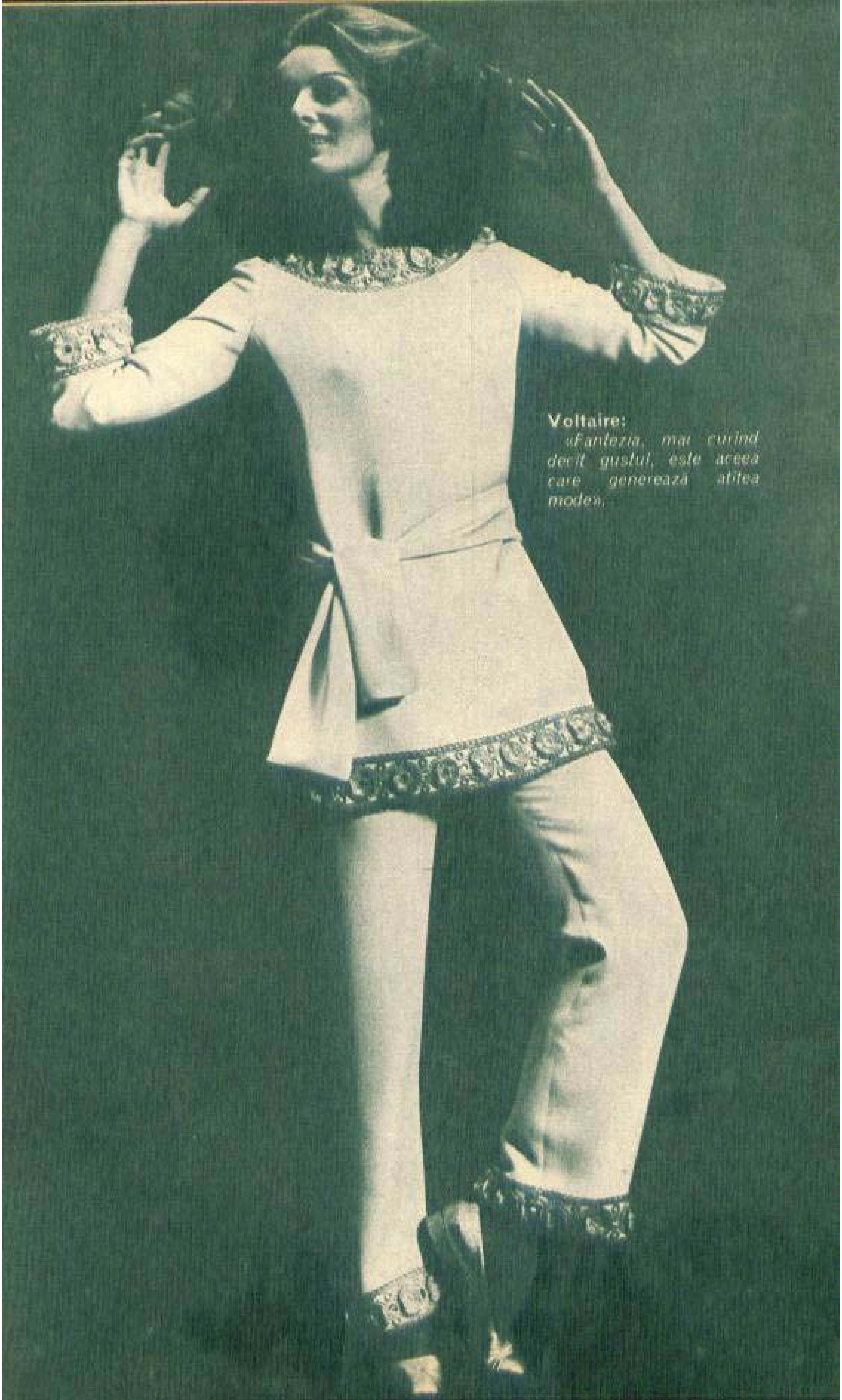
Model tineresc de la centrul de creație al UCECOM

Et. Pavillon:
«Moda este un tiran de care nu ne scapă nimica.»

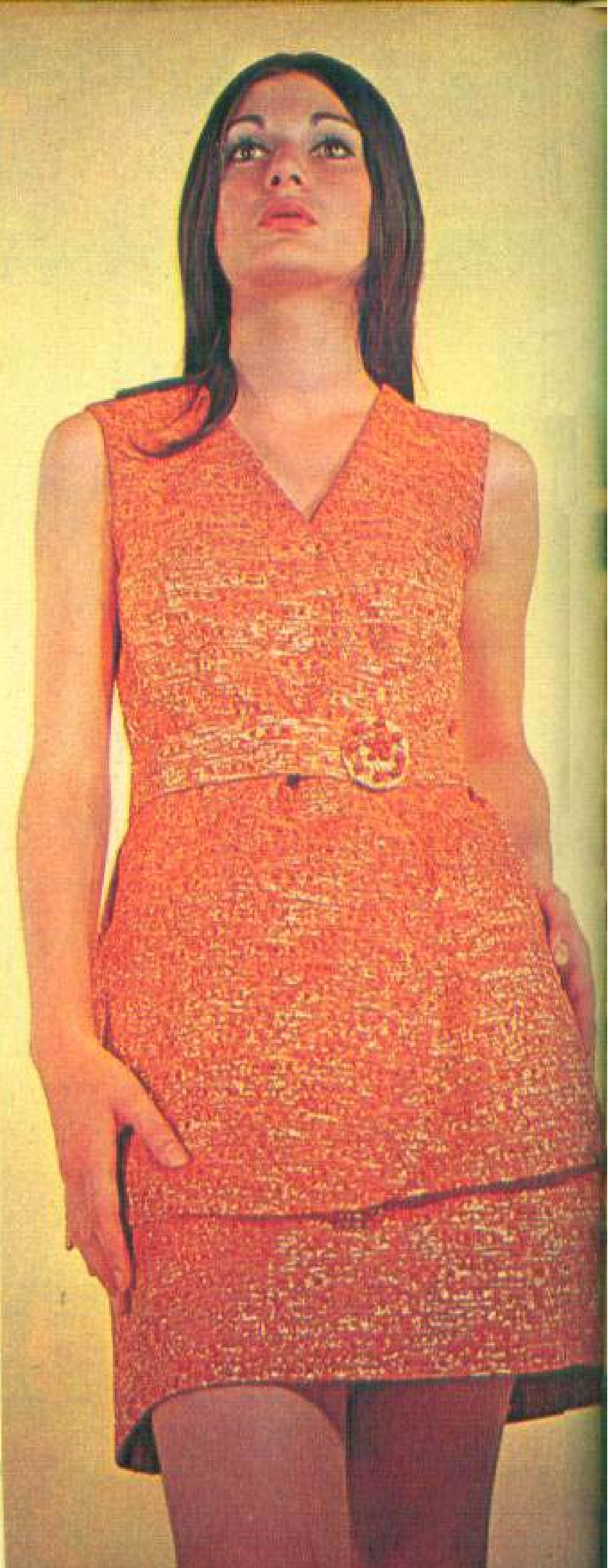
Tunică-pantalon de la Casa de modă italiană «Baratta»

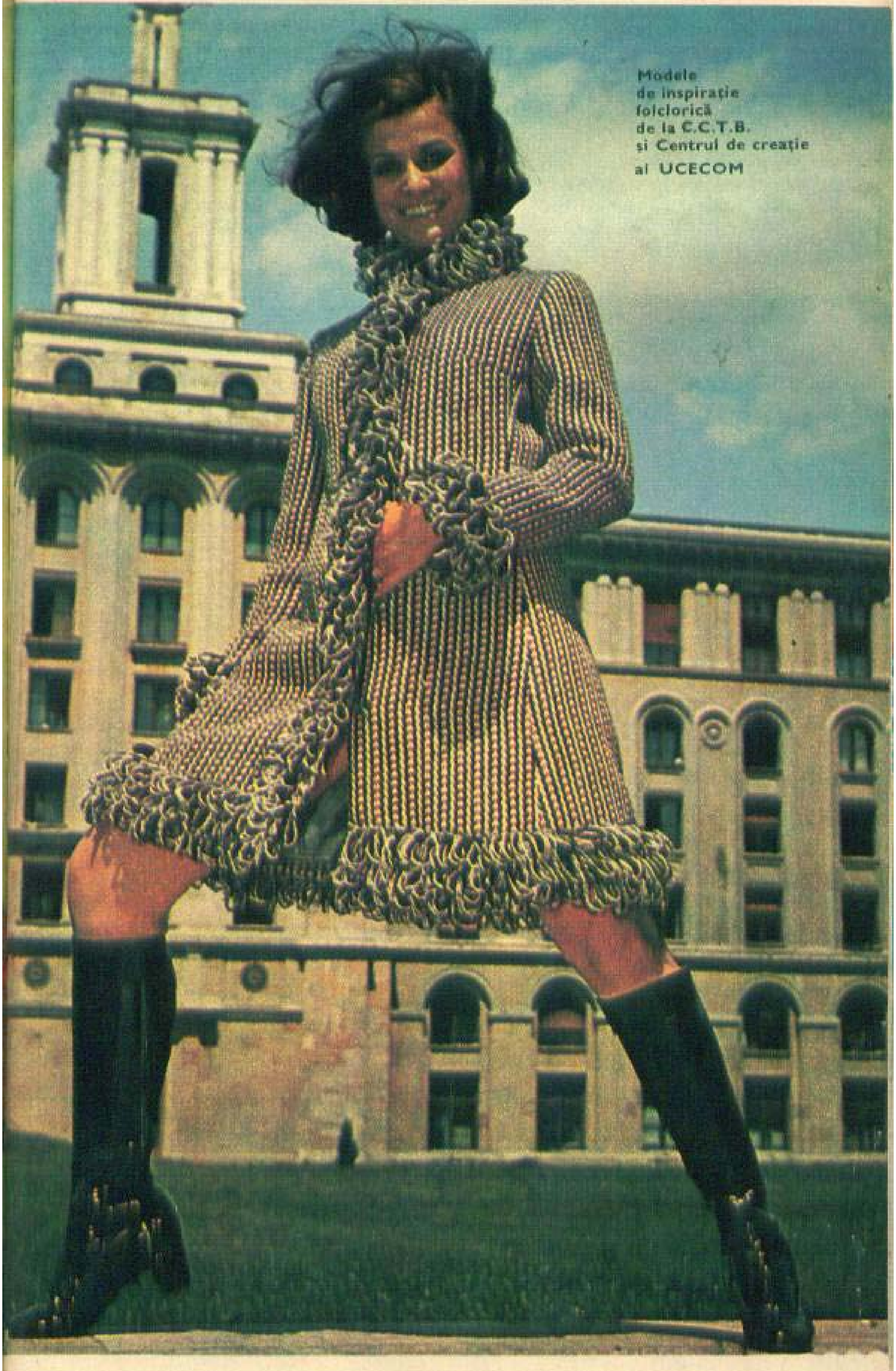
Două modele
ale Centrului de creație
al UCECOM

Modele trimise de «Ente Italiano della Moda»

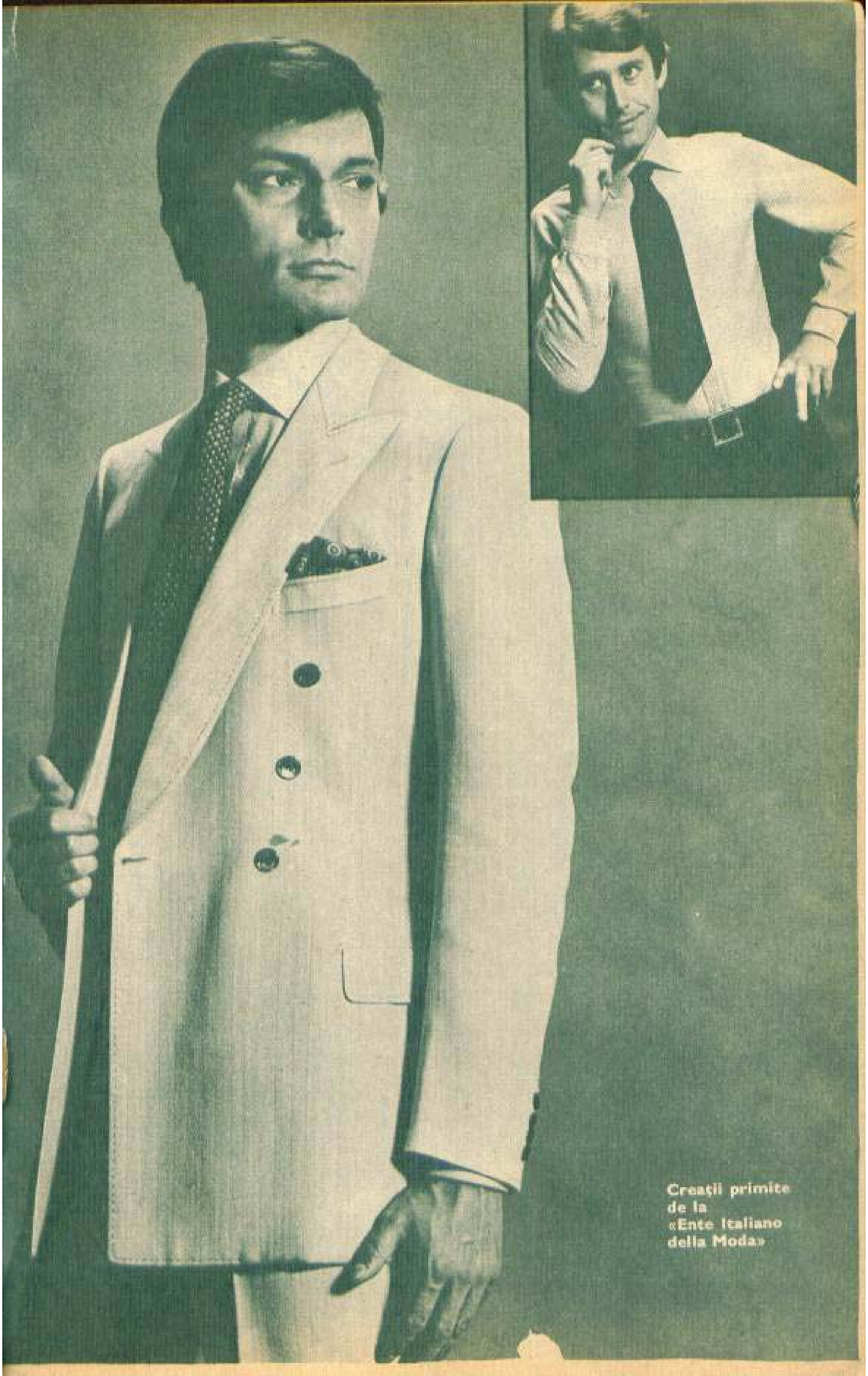


Voltaire:
«Fantezia, mai curînd decît gustul, este aceea care generează atîtea mode».

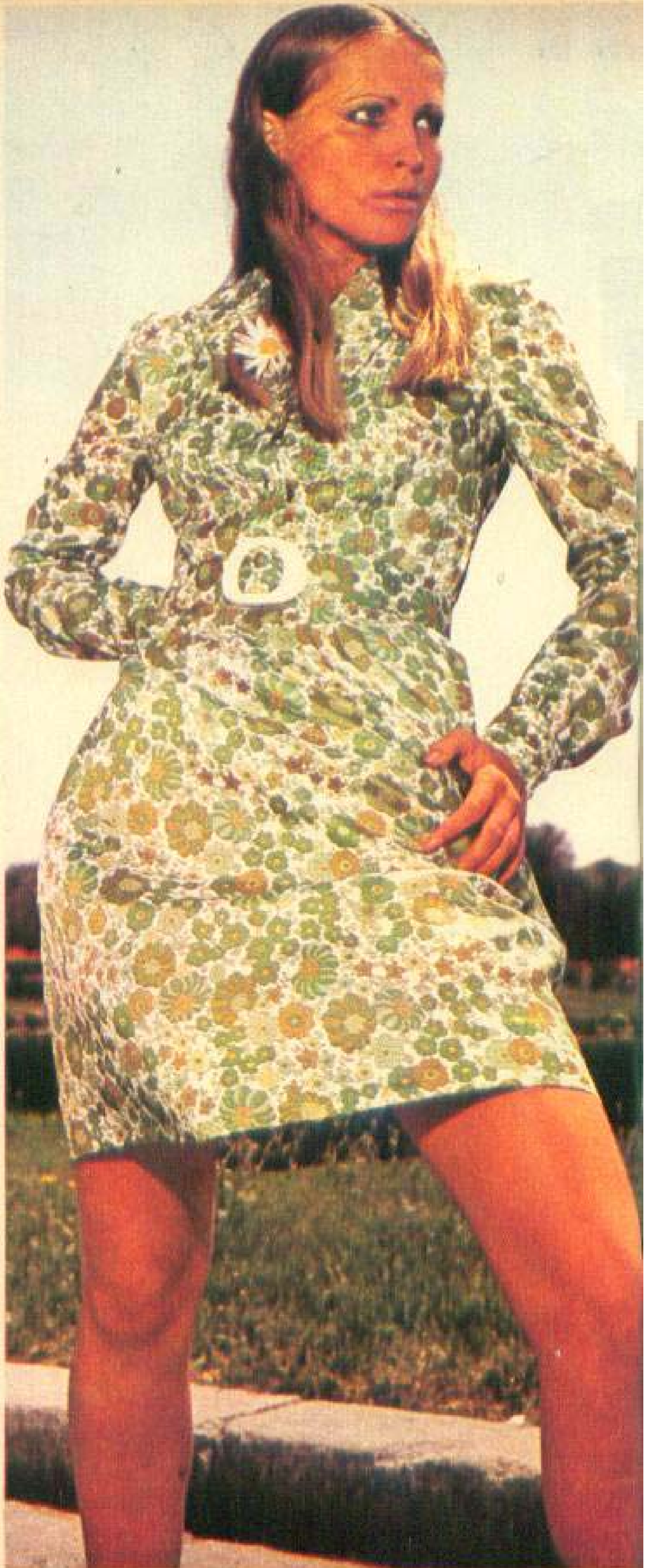


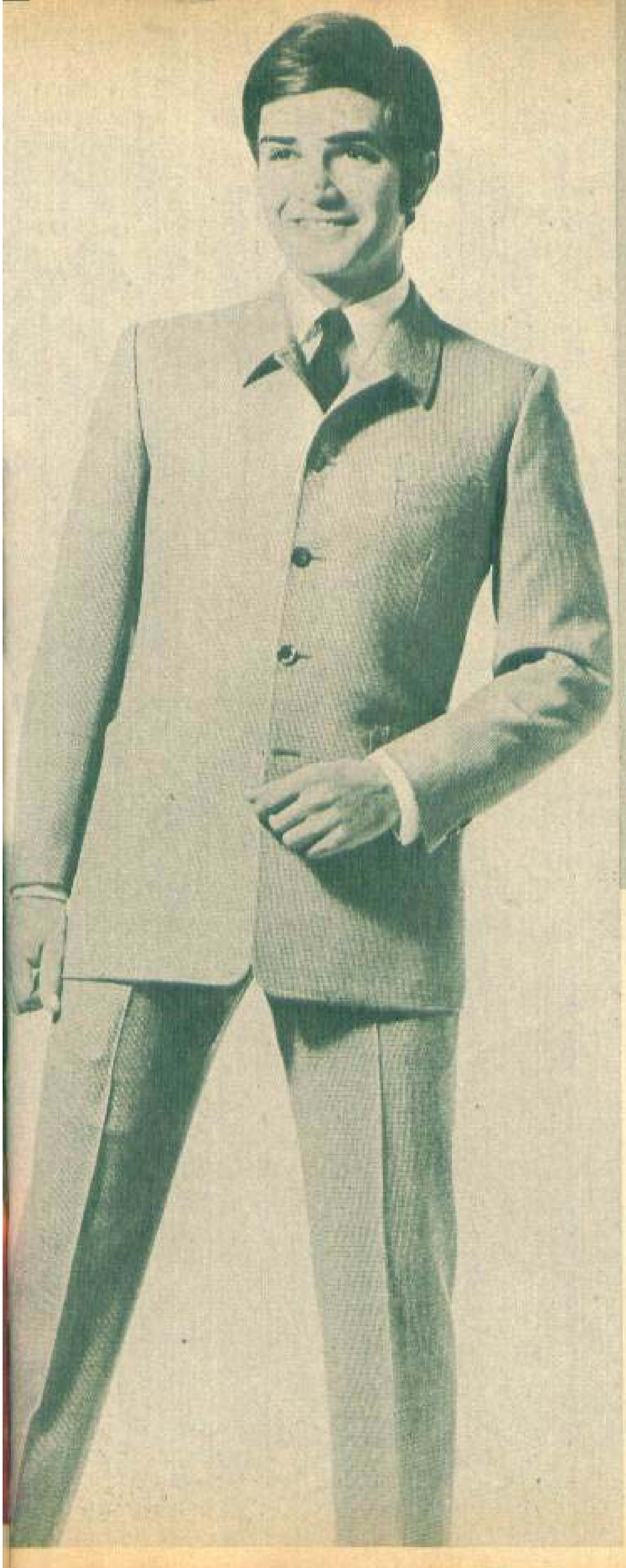


Modele
de inspirație
folclorică
de la C.C.T.B.
și Centrul de creație
al UCECOM

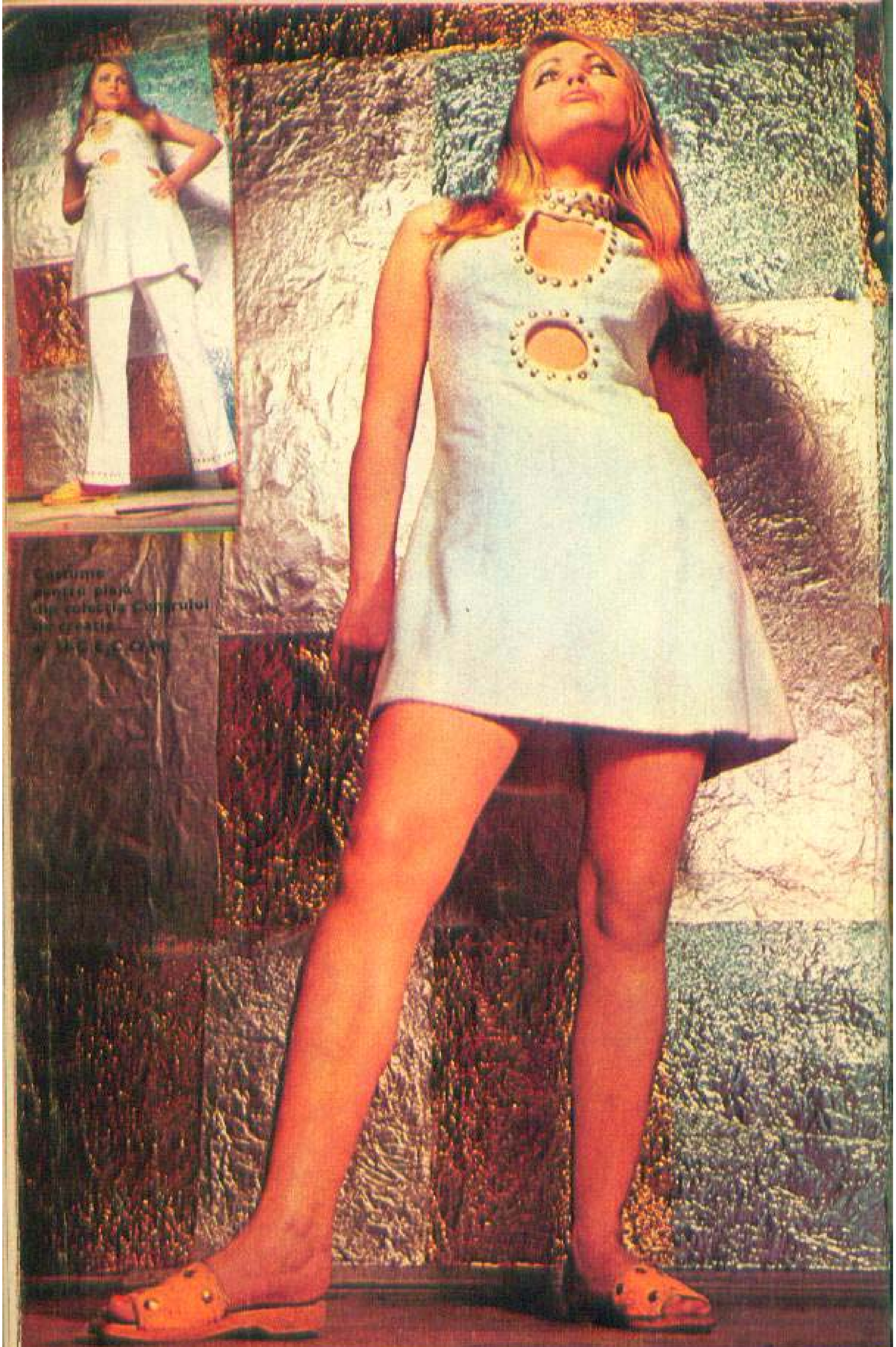


Creaţii primite de la «Ente Italiano della Moda»

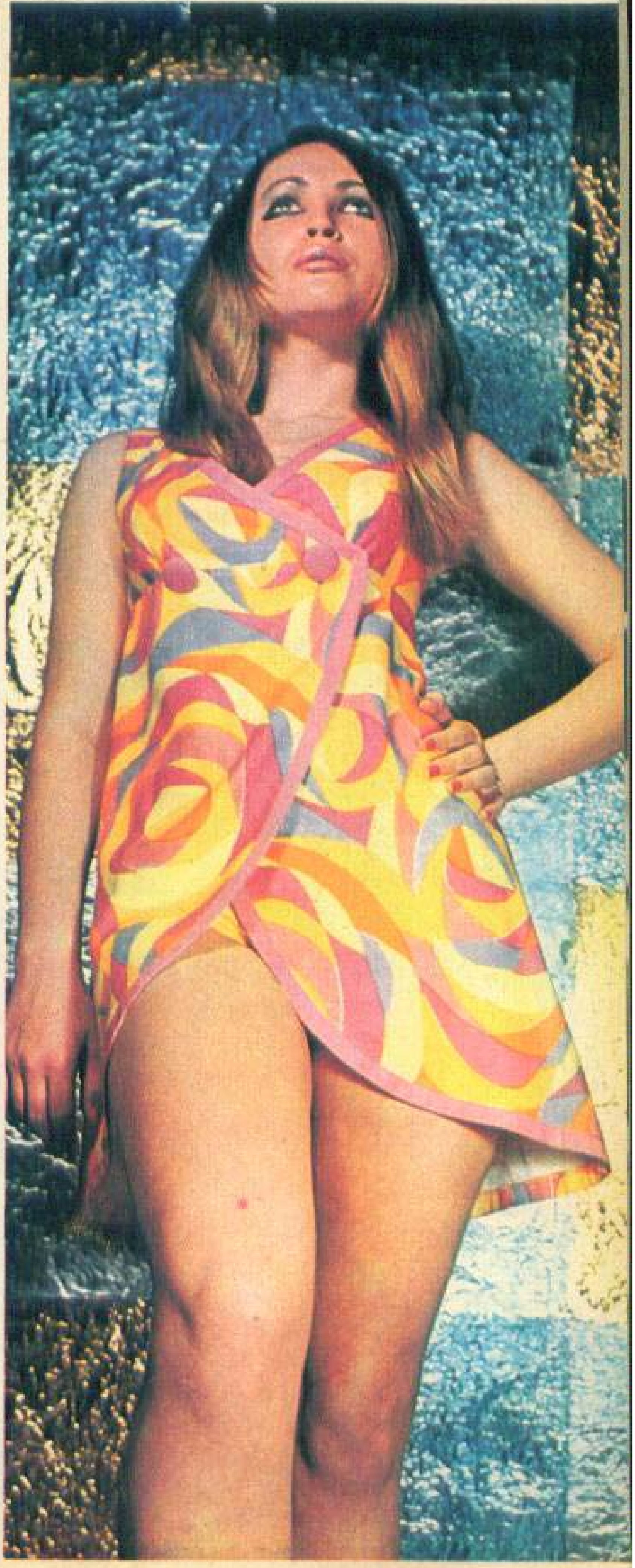




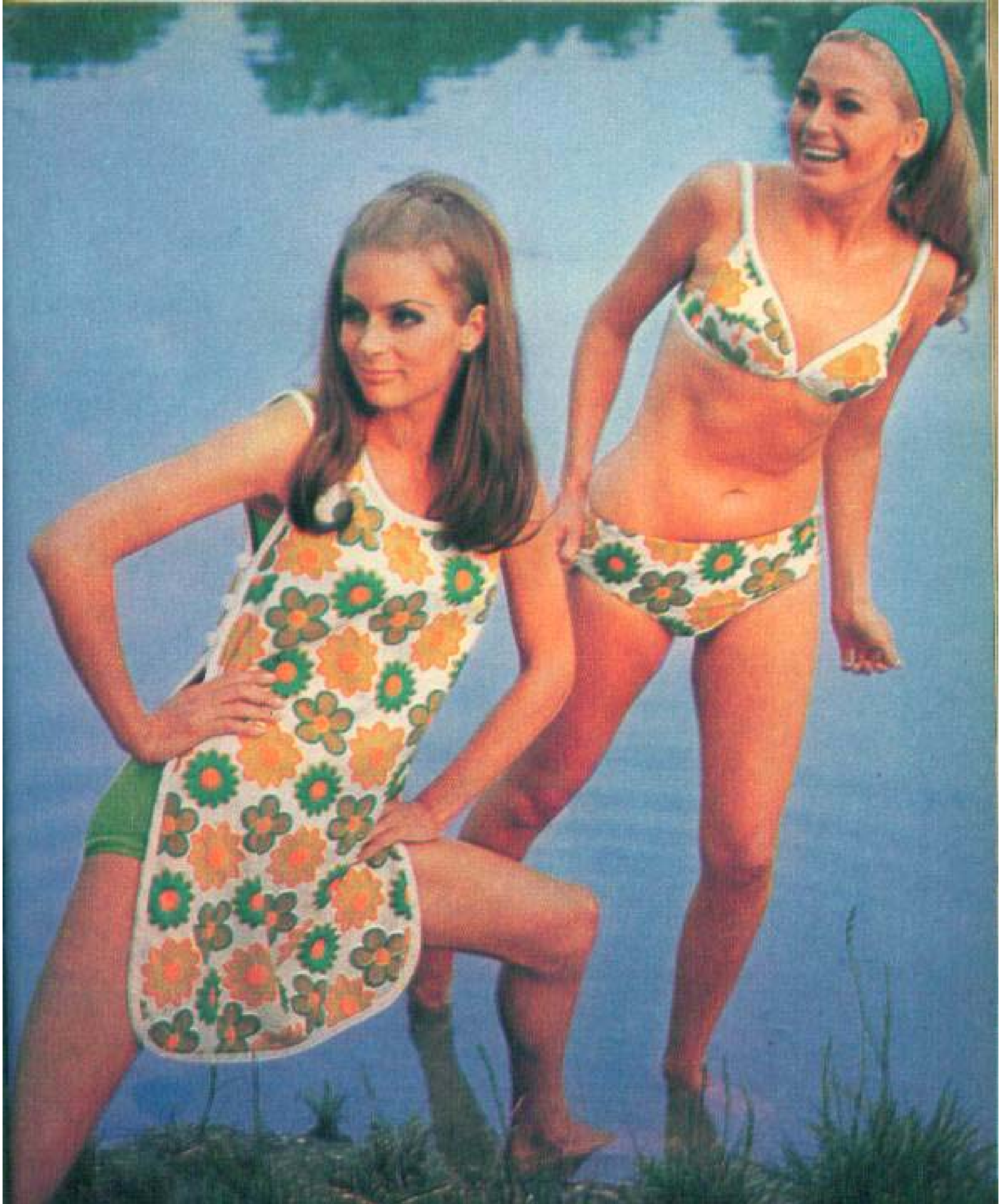
Pentru adolescente, două modele de la C.C.T. București și Centrul de creație al UCECOM, iar pentru tineri două costume prezentate de Casa pariziană de mode «Guy Laroche»



Costume pentru plajă din colecția Centrului de creație al U.C.E.COM



Revista «Moda» din U.R.S.S. ne prezintă două rochii elegante



Comple pentru plajă oferit de firma «Triumph International» — R.F.G.

Charles Baudelaire:
«Moda trebuie să fie un simptom de gust al idealului, plutind în creierul omenesc deasupra a tot ceea ce e grosolan, pămîntean și murdar. Este o deformare sublimă a naturii sau, mai mult, e o încercare permanentă și succesivă de reformare a naturii».

Creaţii pariziene.

T. Gauthier:
«Femeile nu au decît sentimentul modei și nu cel al frumosului».

1. Mama și fata la fel îmbrăcate după modelul revistei daneze «Femina».
2. Rochie tricotată în elastic și romburi.

Pentru copii, două rochițe din jerse de la firma «Glanzstoff» — R.F.G.

Rochie pentru siluetă mai plină din colecția C.C.T. București

ROCHIE CROȘETATĂ

Fusta.

Rîndul I: În lanțul de bază se lucrează X1 piciorus simplu, apoi următorul se lucrează introducînd croșeta în al 3-lea ochi al lanțului de bază, două lănțișoare, un piciorus simplu tras în același ochi cu precedentul x. Se repetă de la semnul x la semnul x. **Rîndul II:** piciorușele despărțite prin lănțișoare se lucrează în mijlocul piciorușelor asemănătoare din rîndul precedent. **Corsajul.** Pe modelul de bază al fustei se croșetează un rînd de găurele din cîte două lănțișoare, prin care se va trasa ulterior panglica. **Rîndul I:** x un piciorus înalt, două lănțișoare, un piciorus înalt. Se repetă de două ori. În capătul ultimului lănțișor se croșetează un grup de 3 piciorușe înalte, legate între ele. Se sare peste două lănțișoare din rîndul de bază și se lucrează un grup de 3 piciorușe înalte, legate între ele. Din nou se sare peste două lănțișoare și se croșetează cel de-al 3-lea grup de 3 piciorușe înalte, legate între ele. În capătul lui se va lucra al 4-lea grup de piciorușe, apoi două lănțișoare, un piciorus înalt. Se repetă de la semnul x la semnul x.

Rîndul 2: În centrul celor două petale croșetate pe verticală se fac încă două grupe de cîte 3 piciorușe legate între ele și despărțite prin două lănțișoare.

ROCHIE ÎN ROMBURI

Se tricotează în două nuanțe de lînă, bunăoară albastru închis și verde. Lucrul se începe cu lînă albastră, urmărind formarea romburilor și avînd grijă ca firele de lînă să fie încrucișate pe dosul lucrului, cînd se schimbă culoarea, ca să nu se formeze găuri.

Puncte folosite

Elastic 2/2. Rîndul 1: două ochiuri pe față, două ochiuri pe dos. *Rîndul 2:* două ochiuri pe dos, două ochiuri pe față.

Jerseu: un rînd pe față, unul pe dos.

Fantezi. Rîndul 1: 1 ochi pe față, 1 ochi nelucrat. *Rîndul 2 și toate rîndurile cu soț:* pe dosul lucrului, ochiul nelucrat se lucrează pe dos. *Rîndul 3:* 1 ochi nelucrat, 1 ochi drept. *Rîndul 5:* se repetă de la rîndul 1.

SARAFANE

Fața se poate lucra dintr-o singură bucată sau din două bucăți, închelndu-se cu un fermoar lung. La răscroiala mînecii, pe mijlocul feței și la buzunare se pune o bordură lucrată cu lînă în culoare contrastantă în punct de lasetă.

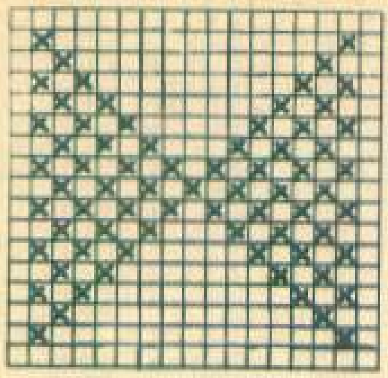
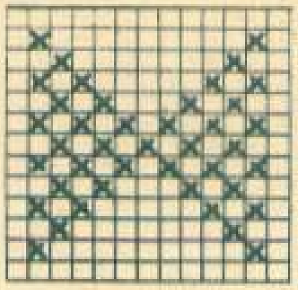
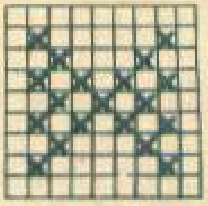
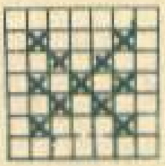
Puncte folosite

Jerseu: un rînd pe față, unul pe dos.

Lasetă: Se face un lănțișor de trei ochiuri, pe care se lucrează două piciorușe scurte. *Rîndul 1:* se răsucește trecînd marginea din dreapta spre stînga. Se trece peste primul picioruș scurt lucrat și se face un picioruș scurt, trecînd croșeta pe sub două fire ale piciorușului următor; apoi se apucă cu croșeta din margine un fir și se face al doilea picioruș scurt. *Rîndul 2:* se răsucește iar de la dreapta spre stînga și, ca la rîndul anterior, se sare primul picioruș lucrat, se lucrează un picioruș scurt, trecînd croșeta pe sub două fire ale piciorușului următor și acum se iau din margine două fire și se lucrează al doilea picioruș scurt. Din momentul acesta, răsucind mereu și lucrînd cîte două piciorușe scurte, se formează laseta îngustă.

O garnitură completă pentru micuți: pieptar, pantalonaș-brasieră, căciuliță, botoșei și mănuși.

Trei creații pentru adolescente realizate la Centrul pentru cultura îmbrăcămintei și locuinței din R.S. Cehoslovacă.

□ = ochi pe față

x = ochi pe dos

O garnitură completă pentru micuți

Se lucrează cu andrele și croșetă.

Puncte folosite:

Jerseu: un rînd pe față și unul pe dos

Bob de orez: Rîndul 1: 1 ochi pe față, 1 ochi pe dos. *Rîndul 2* și următoarele: 1 ochi pe dos, 1 ochi pe față.

Elastic 1/1: Rîndul 1: 1 ochi pe față, 1 ochi pe dos. *Rîndul 2:* 1 ochi pe dos, 1 ochi pe față

Leneș: toate rîndurile pe față

Piciorus simplu: se introduce croseta într-un ochi din rîndul precedent, se trage un ochi, apoi se ia firul pe croșetă și se trece prin cele două ochiuri.

Piciorus orb: se introduce croseta într-un ochi din rîndul precedent, se trage un ochi și se trece prin ochiul de pe croșetă.

Jumătate de piciorus: se ia firul pe croșetă, se introduce într-un ochi din rîndul precedent, se trage un ochi, se ia din nou firul pe croșetă și se închid toate trei ochiurile deodată.

Tricotați cu strictețe punctele modelului. Marginile pieptarului, pantalonașului și căciuliței se termină printr-o bordură executată cu croșeta.

Bordura. Rîndul 1 se execută în picioruse simple. *Rîndul 2:* 1 piciorus simplu, 1 lanț, se sare peste 1 piciorus din rîndul precedent. Se repetă de la x la x. *Rîndul 3:* în arcul format de lanțul din rîndul precedent se execută 5 jumătăți de picioruse, apoi 1 piciorus orb în ochiul următor. Se repetă de la semnul + la semnul +.

TUNICĂ AJURATĂ

Puncte folosite

Jerseu: un rînd pe față, unul pe dos.

Elastic 1/1. Rîndul 1: 1 ochi pe față, 1 ochi pe dos. *Rîndul 2:* 1 ochi pe dos, 1 ochi pe față.

Ajur. Rîndul 1 (pe dosul lucrului): toate ochiurile pe dos. *Rîndul 2:* 1 ochi pe față, 1 jeteu, 1 ochi pe față; se repetă de la semnul +. *Rîndul 3:* pe dos, lăsînd să cadă de pe andrea jeteurile. *Rîndul 4:* 1 ochi pe față, + se lucrează pe față al 4-lea ochi de pe andreaua stîngă, apoi al 3-lea și primul, lăsîndu-l să cadă de pe andrea, se tricotează al 2-lea ochi și se lasă să cada de pe andrea cele 3 ochiuri, + ; se repetă de la semnul × la semnul × și se termină rîndul cu un ochi pe față. *Rîndul 5:* pe dos. *Rîndul 6:* două ochiuri pe față, + 1 jeteu, 1 ochi pe față, + se repetă de la semnul + la semnul × și se termină rîndul cu două ochiuri pe față. *Rîndul 7:* pe dos, lăsînd să cadă de pe andrea jeteurile. *Rîndul 8:* 3 ochiuri pe față + se lucrează mai întîi ochiurile al 4-lea și al 3-lea, apoi primul lăsînd să cadă de pe andrea, se lucrează al 2-lea și se lasă să cadă cele 3 ochiuri, + se repetă de la semnul + la semnul + și se termină rîndul cu 3 ochiuri pe față.